

アロマノート

# aroma note

植物の香りに親しみ

「心」いきいきと、「身体」すこやかに

## ローズオットー

学名：Rosa damascena

科名：バラ科

抽出部位：花

産地：ブルガリア、トルコ



愛と美の象徴として古代から人々を魅了してきた『ローズ』。世界三大美女の一人、クレオパトラは毎日バラ風呂に入り、寝室にはバラの花びらを敷き詰めて眠ったといわれています。

ローズの精油には水蒸気蒸留法で抽出された「ローズオットー」と溶剤抽出法で抽出された「ローズアブソリュート」があり、たくさんの花から少量しかとれないためとても貴重な精油です。

ローズオットー精油の華やかで甘い香りは不安や悲しみを和らげ、心を幸福に導いてくれます。また、ホルモンバランスの乱れによって起こる不快な症状を緩和してくれるため、PMS（月経前症候群）や月経痛、月経不順などで悩む方におすすめです。さらに、美肌効果も高いため、スキンケアとして広く活用されています。

### ○気分を高めたいとき

ティッシュペーパーなどに精油を1〜3滴垂らし、鼻先にかざして吸い込む

### ○PMSや月経不順などに

ぬるめのお湯を張った浴槽に精油を1〜5滴入れてよくかき混ぜ、ゆつくりと全身浴をする