

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

スイート マージョラム

学名：Origanum majorana
科名：シソ科
抽出部位：葉
産地：モロッコ、エジプト 他



少しスパイシーで暖かみのある香りの『スイートマージョラム』。その香りはギリシャ神話の愛と美の女神アフロディーテから与えられたといわれ、新婚夫婦の幸せを願って贈られたり、死者の弔いの植物として墓地に植えられたりしていたそうです。

スイートマージョラム精油には高ぶった神経をリラックスさせて心を静める作用があり、ストレスや不安を抱えていたり、眠れないときに助けてくれます。

また、血流を良くする作用もあるため、冷えた身体を温めたいときや、強張った筋肉をほぐしたいときにもおすすです。

○気持ちを静め落ち着きたいとき

トリートメントオイルを作り、手足や肩、背中、腰、お腹などに塗る

※トリートメントオイルの作り方

トリートメント用のキャリアオイルに濃度が1%以下になるように精油を入れてよくかき混ぜる

〔精油の量〕キャリアオイル30mlなら6滴まで、50mlなら10滴まで

○身体を温めたいとき

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