

# みどい生活の楽しみ⑪

## 「ラベンダー」の魅力、一安眠と恋愛一

### ■ 私達になじみ深いハーブ「ラベンダー」

近年、日本でも様々な種類のハーブの魅力が紹介され、広く知られるようになってきました。その中でも「ラベンダー」といえば、私たち日本人にとって一番なじみの深いハーブなのではないでしょうか。

ラベンダーといえば・・・テレビドラマ「北の国から」の舞台となった、北海道の富良野のラベンダー畑は有名な観光地ですし、入浴剤や芳香剤には必ずラベンダーの香りがあります。またラベンダー色といえば、花は知らずとも、その独特の青紫色がそうだということを知っている人は多いと思います。

このように私たち日本人の生活の中にも、すでに色々な形で溶け込んでいるこの花は、日本と比べて夏は涼しく、冬は暖かいといった気候の地中海地方原産の植物です。この地方では乾燥した水はけのよい大地で、一面に青紫の花を咲かせるラベンダー畑を見ることができます。この美しい景色は、写真集やカレンダーなどでも、よく使われています。

ラベンダーの名の由来は、ラテン語で「I a vand」という言葉が起こりで、この言葉はラバアレ＝「洗う」という言葉に由来しています。古代ローマの人々はこの花を浴槽に入れ、香りを楽しんでいたそうです。ラベンダーは昔から「清潔」と「純粋」の象徴とされており、イザック・ウォルトン (Izak Walton) の『ザ・コンプリート・アングラー』 (The Complete Angler) には「あの家に行こう。そこはシーツがまっ白に洗われ、ラベンダーの香りがする」という記述もあり、ラベンダーの香りは清潔できちんと片づけられた幸せな家庭を表していたようです。

ここで現在も行われているという、ちょっと素敵な利用法をご紹介します。地中海地方の人々は洗いたての衣類やリネン類などを、ラベンダーの株の上に広げて乾かし、その香りを楽しみ込ませる。といったことをしているそうです。この方法では衣類やリネン類に移ったラベンダーの香りを楽しむだけでなく、ラベンダーの香りが持つ殺菌・殺虫効果により、洗いものを清潔に保つという効果も期待できます。もし、ラベンダーを一株お持ちなら、まずはハンカチなどで試してみたいかでしょうか？ラベンダーのすがすがしい香りが、穏やかに優しい一日をもたらしてくれると思います。少し大きめの株やいくつかのまとまった株をお持ちの方には、枕カバーなどで試してみるのもお勧めします。ラベンダーの香りが持つ、眠りを誘ったり気分を穏やかにする作用によって、安心して心地よい眠りを期待できると思います。ラベンダーはその植物全体で香ります。花が咲いていない時期でも、この方法は楽しむことができます。

### ■ ラベンダーのアロマオイルを使った

#### 自分だけのハンドクリーム作り

最近では朝夕もぐんと冷え込み、秋も一層深まってきました。秋は温度が冬に向けて急低下していき、日が短くなり、人の気持ちをメランコリックな気分させます。

夏の紫外線や水仕事などで色々なストレスを受けた肌は、気温の低下や乾燥により、さらに水分を奪われて荒れてしまいます。手先を美しく保つには、この時期のお手入れが大切になってきます。風水などでは、手先を美しくして、保つと「恋愛運」が良くなるといわれます。手先のケアを女性の魅力をUPさせましょう！！

ラベンダーのハンドクリームは、ダメージを受けた肌の炎症を落ち着かせ、肌を保護します。また新陳代謝を高めて細胞の再生を助け、回復を早めます。ラベンダーの持つ鎮静効果は精神面にも同じように作用します。

#### ■ ナチュラル・ハンドクリーム (約30ml) の作り方

##### 材料

- 精油 (ラベンダー) : 4～6滴
- ホホバオイル : 25ml
- 蜜ろう : 5g
- 保存容器・ラベル・計量器具・ガラス棒・ボウル (なべ) お湯・コンロ

##### 作り方

- ① 蜜ろうとホホバオイルを耐熱容器に入れ湯せんにかけます。
- ② ガラス棒で (なければスプーンなど) ゆっくり混ぜて、蜜ろうが溶けてから火から降ろします。
- ③ 保存容器に移し、さらに粗熱がとれるまで混ぜます。
- ④ 粗熱がとれた③に精油を4～6滴入れて更に混ぜます。
- ⑤ よく混ぜたらそのまま静かに固めます。
- ⑥ 作った日付や使用精油の名前などを記入したラベルを貼ります。

##### 注意

- ☆ 保存期間は冷暗所で約6ヶ月です。
- ☆ 汚れた手指で触れないように注意しましょう
- ☆ ラベンダーは眠りを誘う作用もあります。
- ☆ 運転前は使用しないようにしましょう。