

精油名

クラリセージ

香調

ハーバル・アロマティックノート

▶原料植物名
クラリセージ▶学名
Salvia sclarea▶科名
シソ科▶主な抽出部位
花▶精油抽出法
水蒸気蒸留法

ク ラリセージ精油は、ラベンダーと同じく酢酸リナリルやリナロールを多く含み、ナッツを思わせるその甘い香りは、疲れた心や身体の緊張を緩めてくれます。また、月経前症候群や更年期の症状が気になるときに使いたい、女性の味方の精油としても知られています。

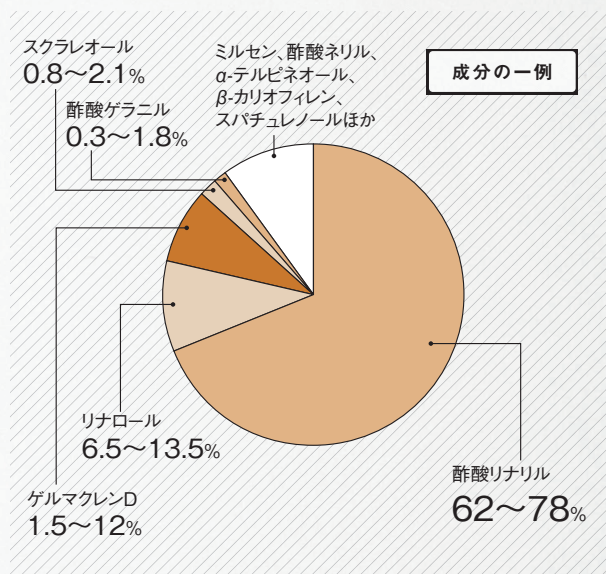
論文紹介

ストレスの緩和を示唆

尿失禁の女性患者34名を無作為に3つのグループに分け、尿流動態測定中におのおの5%濃度のラベンダー精油、クラリセージ精油、無臭対照としてアーモンド油のいずれかを吸入し、その前後の収縮期血圧、拡張期血圧、脈拍数、呼吸数などを測定しました。その結果、クラリセージ精油を吸入したグループで収縮期血圧、拡張期血圧、呼吸数が顕著に減少しました。これにより尿流動態測定中のストレス緩和に、クラリセージ精油の蒸気吸入が効果的である可能性が示唆されました。

参考文献

Seol GH, et al. (2013) Randomized Controlled Trial for *Salvia sclarea* or *Lavandula angustifolia*: Differential Effects on Blood Pressure in Female Patients with Urinary Incontinence Undergoing Urodynamic Examination. *J Altern Complement Med* 19(7):664-670.



精油の含有成分や割合は、産地や気候などの条件、収穫年などによって異なります。

アロマセラピストのおすすめブレンド

RECIPE

クラリセージ — 3
スイートオレンジ — 2

THEME

小春日和

パウダリーな甘さのクラリセージと温かみのあるスイートオレンジで、ふんわり柔らかな香りに仕上げました。穏やかな気持ちで過ごしたいときにおすすめのブレンドです。