

今月のアロマポイント〈やる気を起こし、エネルギーにさせる〉

【なごみのアロマライフ】

「ブラックペッパー」

料理でおなじみのブラックペッパーは、400年以上も前から使われている香辛料。とくに中世ヨーロッパでは大切に扱われ、貴金属と同じくらい高価でした。植物としては、つる性の多年草で、実は最初は緑で、赤、そして黒と段階的に色を変えます。精油は水蒸気蒸留法で実から抽出し、香りはスパイシーで強めです。

心への効能は、活力を与えてくれます。やる気が起こらないとき、落ち込んだときにぴったりで、前向きな気持ちにしてくれるでしょう。いろいろなことに向かう意欲が起こってきます。

一方、体への効能としては、体を温め、胃腸の働きをよくします。腹痛や便秘、下痢、嘔吐など、胃腸系のトラブルによく効くでしょう。また、血行を促進する効果も期待でき、関節痛や肩凝り、腰痛などの不調をやわらげてくれます。肌への効能はありません。

