

今月のアロマポイント <ストレスを取り除き、心をリラックスさせる>

【なごみのアロマライフ】

「ガルバナム」

ガルバナムはセリ科の植物で、多年草。「楓子香（ふうしこう）」という和名で知られています。精油は根に切り込みを入れ、出てくる樹脂を蒸留させて作ります。香りはグリーン調のオリエンタルなタイプ。土の香りのほか、スパイシーさも感じられます。ガルバナムは香水用の香料の原料として欠かせません。

精油の主成分は、ピネンや、ピネンで、どちらも気持ちを鎮める効果が期待できます。不安や緊張、ストレスなどマイナスの気持ちを抑え、心を穏やかにしてくれるでしょう。催眠作用もあり、眠れないときにも試してみてください。

体への効能としては、抗菌作用や抗炎症作用が期待できます。風邪などの感染症対策に有効でしょう。また、頭痛や筋肉痛、関節炎などにも効き、痛みを和らげられます。

肌への効果も見逃せません。肌を柔らかくし、しわができるのを防ぎ、美しくしてくれます。ニキビや吹き出物が気になるときにもおすすめです。

