

【なごみのアロマライフ】

「オレガノ」

オレガノはシソ科の多年草で、代表的なハーブのひとつ。香りづけとしてもポピュラーで、とくにイタリア料理の材料としてポピュラーです。精油は花や葉を水蒸気蒸留することで、抽出されます。香りは甘さとスパイシーさ、そして、ハーブ調のスツとした香りがミックスされています。

オレガノの心への効能は気持ちをリラックスさせるほか、心を強く、ポジティブにしてくれます。また、考え方を柔軟にする効果も期待できます。精神的な疲労もとりに除いてくれるでしょう。

一方、体への効能としては、風邪やインフルエンザなど、感染症の予防にぴったり。胃腸にも有効で、胃痛や消化不良のときに試してみてください。呼吸器系のトラブルにもおすすめです。気管支炎や喘息の症状を和らげてくれます。

オレガノの精油は強力なため、精油を肌に直接つけるのは避けましょう。キャリアオイルで薄め、足の裏や背骨などに塗ると、リラックス効果が期待できます。



Oregano.

今月のアロマポイント <心を強く、前向きにしてくれる>