

今月のアロマポイント くくよくよと考えすぎる人にぴったり>

【なごみのアロマライフ】

「フェンネル」

フェンネルはセリ科の多年草で、かわいらしい黄色の小花を咲かせるのが特徴。日本では「茴香（ういきょう）」と呼ばれています。香りはほんのりした甘さを含むスパイス系です。

心への効能としては、ストレスや緊張、不安、イライラ、怒りなどをとり除き、気持ちを安定させる働きがあります。くくよくよと考えすぎてしまう人にぴったりでしょう。自信を与え、自分を表現する手助けをする効果も期待できます。

体への効能としては、おもに消化器系に働き、吐き気や腸内ガス、便秘、下痢などのトラブルに効果的です。乗り物酔いや妊娠中のつわりにも効果を発揮してくれるでしょう。女性ホルモンのような働きをすることでも知られ、月経不順や月経前症候群、更年期障害などにも効きます。

皮膚にも効き、むくみを抑えたり、皮膚をきれいにした丈夫にしたりする働きがあります。しわやたるみを予防して、肌を若返らせてくれる魅力的な精油です。

