

## 今月のアロマポイント <自信を取り戻し直感力を高める>

### 【なごみのアロマライフ】

#### 「ローレル」

ローレルはクスノキ科の樹木で、黄色い花が咲き、黒紫の実がなるのが特徴。乾燥させた葉はとてもピュアな食材で、スープや煮込み料理などによく使われます。香りはローズマリーに似ていて、スパイス系で甘さもあります。

ローレルの心への効能として、直観力を強くしてくれる点が挙げられます。人生の目的や方向性に迷ったときに役立つでしょう。自分に自信をつけてくれる効果も期待できます。また、頭をクリアにさせるほか、集中力を高めてくれる働きも。もの忘れがひどいと感じるときにもぴったりにです。

体への効能としては、呼吸器系のトラブルに有効で、風邪や鼻づまりなどの症状を和らげてくれます。消化器系の不調にも効くので、食欲がないとき、消化不良のとき、おなかが張るときなどにも試してみてください。

肌にもおすすめです、頭皮を健やかに保ってくれます。髪にツヤが戻るでしょう。爪に塗れば、丈夫になります。

