

## 【なごみのアロマライフ】

### 「オレンジ」

身近な果物であるオレンジの歴史は長く、中国では4000年以上前から食べていたとされています。今でも中国、台湾やシンガポールなどの中華圏では、旧正月にオレンジを飾り、一年を幸せに過ごせますようにと祈る風習があります。香りはおなじみ、爽やかと甘さをあわせ持っています。オレンジの精油には、オレンジスイートとオレンジビターの2種類があります。一般的なのはオレンジスイートのタイプです。

オレンジの心への効能としては、気持ちを落ち着かせる作用が挙げられます。ストレスを解消させ、リラックス状態に導いてくれるでしょう。気持ちをほぐし、楽観的にさせる効果もあります。気持ちが前向きになり、オレンジの香りをかぐことで、毎日楽しく過ごせます。

体への効能としては、消化器系のトラブルに有効です。食欲がないとき、腹痛や消化不良のときなどに試してみてください。腸にも効き、便秘や下痢のときにも役立ちます。

皮膚にも有効です。炎症を抑え、乾燥肌になるのを防いでくれるでしょう。

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>

