

## 【なごみのアロマライフ】

「カモミール・ジャーマン」

カモミール・ジャーマンは草丈が50cmくらいになる一年草。ヨーロッパで古くから民間療法に使われ、ハーブティーもよく知られています。フルーティーな香りが特徴の精油です。

心への効能は、不安やストレス、緊張、怒りなどのマイナスの感情を緩和し、心を落ち着かせてくれます。不眠にも効果的で、就寝前に精油をかぐことで、スムーズに眠りにつけ、安眠へと導いてくれるでしょう。

一方、体への効能としては、消化器系の不調によく効きます。胃痛や腹痛、下痢、食欲不振などのときにぴったりに。粘膜を保護する働きもあり、胃壁を修復してくれます。

抗ヒスタミン作用、抗炎症作用があることから、肌にも効果的で、かゆみや炎症、肌荒れなどのトラブルを抑え、美肌作りに役立ちます。

似た名前の精油に「カモミール・ローマン」があります。どちらも同じような効用を持っていますが、ローマンは苦味があるので、ハーブティーに向きません。

今月のアロマポイント <マイナスの感情を取り除いてくれる>

