

【なごみのアロマライフ】

「ライム」

ライムは柑橘類で、レモンよりも小ぶりであまり丸く、色が黄緑に近い果実です。香りはさわやかなシトラス系で、やや苦味があり、スッキリしているのが特徴です。

心への効能は、不安や憂うつな気持ちを解消させ、明るくポジティブに転換させてくれます。疲れているときや元気がないときにも効果的で、気分をリフレッシュさせてくれるでしょう。集中力を高める効果も期待できます。

一方、体への効能としては、のどが痛いときに効果があり、呼吸器系の症状をやわらげてくれます。ほかに、消化を促進させたり、食欲をアップさせたりする働きもあります。血行をよくする効果も期待でき、冷え性で悩んでいる人にぴったりでしょう。フィットマッサージするときに利用するのもいいでしょう。

抗菌作用があるので、水に数滴精油を垂らしてアロマスプレーを作り、ごみ箱や枕、マスクなど、臭いが気になるところに吹きかけるのもおすすめです。雑菌が繁殖するのを防止し、嫌な臭いを撃退してくれます。

今月のアロマポイント＜気分を明るくしてくれる＞

