

## 今月のテーマ

### 香りについて \*\*\* その2 \*\*\*

# アロマテラピー

アロマテラピーはハーブなどの自然植物が生み出す芳香成分を利用して、心や体を健康にする自然療法のひとつです。療法という病気やケガを治すために用いられると思われがちですが、アロマテラピーは予防という面ももっています。そこで今回は、精油(エッセンシャルオイル)を使ったセルフメディケーション法を紹介してみたいと思います。

### \*\*\* 悩み別精油(エッセンシャルオイル)活用法 \*\*\*

イライラしている 	フランキンセンス(乳香)…不安を取り除きリラックスさせる カモミール…緊張・怒り・恐怖をやわらげる
集中力をつけたい 	レモン…精神を刺激して記憶力を強化する ローズマリー…脳細胞を活気づけて記憶力を高める
眠れない 	サンダルウッド(白檀)…緊張をやわらげる スイートオレンジ…不安や緊張をほぐす
便秘 	スイートオレンジ…消化器系の機能を高める レモングラス…消化器系の機能を高める
花粉症 	ペパーミント…鼻の不快感を軽減してストレスをやわらげる ユーカリ…鼻水・鼻づまりをおさえてストレスをやわらげる
頭痛 	マージョラム…血液循環を促し、痛みをやわらげる ラベンダー…精神を安定させ痛みを軽くする
生理痛・生理不順 	クラリセージ…神経の緊張を鎮めてホルモンバランスを整える ネロリ…ホルモンのバランスを整える
冷え性 	シナモン…血行をうながして体を温める ラベンダー…自律神経のバランスを整える
むくみ・ダイエット 	レモングラス…老廃物を排出する ジュンパーベリー…発汗作用と利尿作用で老廃物を排出する
家の中の消臭・防虫 	ティートリー…防虫効果があり虫を寄せつけない ユーカリ…殺虫効果がありダニやノミを寄せつけない

※こちらに挙げた例は効果的とされる代表的なものであり、すべての人に有効であるとは限りません。  
また、病気の治療目的ではなく、あくまでも治療効果をサポートしたり予防するものと理解してください。  
こちらを参考にして、まず香った時に心地よいと感じる、自分の好きな香りをみつけてみてください。

