

# ハーブ効能一覧

## 風邪



**カモミール**  
風邪の引きはじめに。

**タイム・ヒソップ・マロウ**  
殺菌力があり、のどの痛みやせきを鎮めるのに効果的。

## 花粉症



**カモミール**  
アレルギー症状をやわらげます。

**ペパーミント**  
すっきりとした香りが、鼻づまりを軽減します。

**ローズ**  
殺菌力があり、のどの痛みやせきを鎮めるのに効果的。  
炎症を鎮めます。

## 便秘



**ペパーミント**  
血行を良くする働きがあります。  
腸内ガスを排出する働きがあり、腸を整える効果があります。

**ローズマリー**  
胃腸の働きを高めます。

**ローズ**  
便通を良くするのに効果的。  
血液を浄化してホルモンのバランスを整えます。

## 貧血



**ローズマリー**  
血行を良くする働きがあります。

**レモングラス**  
強壮作用があり、血行を良くします。

**ローズヒップ**  
ビタミンCを多く含みます。ティーにどうぞ。

## 生理痛



**マジョラム**  
血液の流れを促す作用があります。

**ラベンダー**  
気分を落ち着けたり、痛みを和らげる効果があります。

**カモミール**  
日ごろからティーにして飲むと効果があります。

## ダイエット



**セージ**  
肥満解消に効果が期待できます。  
そのまま料理に使っても、ティーにしてもOK。

**フェンネル**  
からだの老廃物を外に出す働きを持っています。

**ステビア**  
砂糖の数百倍もの甘さを持ち、しかも低カロリー。

## リラククス



**ラベンダー**  
鎮静効果や疲労効果があり、  
ハーブティーやハーブバス、ピローと幅広く使用できます。

**ローズ**  
ハーブティーにすると、レモンの香りで元気が出ます。  
華やかでエレガントな香りは、不安な気持ちを抑えます。

## 筋肉疲労



**マジョラム**  
炎症やけいれんを抑える働きがあります。

**ローズマリー**  
疲労回復に効果があり、筋肉を柔らかくしてくれます。

**ラベンダー**  
アレルギー症状をやわらげます痛みを和らげて、  
炎症を鎮めます。

## 湿疹 かぶれ



**カモミール**  
毛穴の汚れを落としたり、肌を引き締める作用があります。

**ローズ**  
ローションは乾燥肌もオイリー肌を整えてくれます。

**ポットマリーゴールド**  
皮膚や粘膜を保護します。

## 安眠



**ラベンダー**  
ピローやポプリにして寝室に置くと、  
心を静かにしてくれる効果があります。

**カモミール**  
寝る前にハーブティーにして飲むと、やさしい香りと  
味が心を落ち着かせてくれ、安眠効果抜群です。

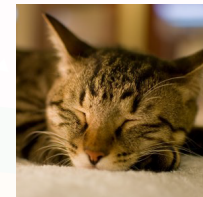
## リフレッシュ



**ミント**  
メントールのすっきりした香りが効果を発揮。  
ペパーミントもスペアミントもハーブティーにして飲むと  
気分がリフレッシュします。

**レモングラス・レモンバーム**  
ハーブティーにすると、レモンの香りで元気が出ます。

## ペット



**カモミール・  
ローズゼラニウム・  
キャットニップ・ペニーロイヤル**  
ノミよけとして、首輪に使います。  
市販のノミよけ用首輪は刺激が強いものが多いのですが、  
ドライハーブなら安心です。

**ローズマリー・オレガノ**  
ペットのストレス軽減のため、  
食事にほんの少し混ぜてもよいでしょう。