

用途別

ハーブの効能一覧

～自然の力で、心と体を健やかに～

暮らしにハーブを取り入れて
毎日をもっと心地よく

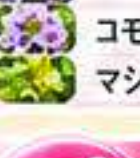
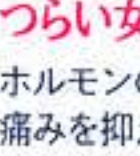
★ 安眠

心を落ち着けるティーや半身浴、ピローを利用
小さな物音でも目が覚めてしまったり、気持ちが高ぶって
眠れない夜には、心を穏やかにして安眠を誘うハーブを。

ハーブ	効果・効能
 ラベンダー	ピローやボブりにして寝るに置くと、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、やさしい香りや味が心を落ち着かせてくれ、安眠効果抜群です。

👤 風邪

炎症や咳を抑えるハーブが優しく作用します
風邪の引き始めには、鎮静効果のあるハーブをティーにしたり、お風呂に入れたりすると良いでしょう。

ハーブ	効果・効能
 カモミール	風邪の引きはじめに。
 エキナセア	弱った免疫力を強化し、病気に対する抵抗力を高め、抗ウイルス作用もあります。
 ユーカリ	抗ウイルス作用や解熱・消炎作用に優れ、風邪の予防や鼻水、咳、痰にも効果があると言われています。
 タイム	
 アニスヒソップ	
 ヒソップ	
 コモンマロウ	
 マシュマロウ	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

ハーブティーを続けて飲むことで抵抗力がアップします
くしゃみや鼻水、目の充血などの症状には、清涼感のあるハーブやアレルギーを和らげるハーブを用いましょう。

ハーブ	効果・効能
 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。
 カモミール	アレルギー症状をやわらげます。
 ユーカリ	針刺入を患部に置くと、花粉症の症状を緩和する作用があると言われています。
 ローズ	殺菌力があり、のどの痛みやせきを鎮めます。炎症を鎮めます。

💪 筋肉痛

ハーブバス+マッサージで筋肉のコリを解消
デスクワークでたまった肩や背中、首の疲労に。
痛みが生じる前に、ほぐしてあげましょう。

ハーブ	効果・効能
 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	痛みを和らげ、炎症を鎮めます。

👐 湿疹・かぶれ

肌のトラブルを解消する自然治癒力に注目
殺菌・抗菌作用を持つハーブローションで肌を清潔に保ったり、
ビタミンCを含むハーブティーを飲むとよいでしょう。

ハーブ	効果・効能
 カモミール	毛穴の汚れを落とし、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も整えてくれます。
 ポットマリーゴールド	皮膚や粘膜を保護します。

👩 生理痛

つらい女性の悩みにはこちらのハーブを
ホルモンのバランスを整えたり、気分を高めたり、
痛みを抑えたりする効用を持つハーブがあります。

ハーブ	効果・効能
 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、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。

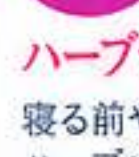
👙 ダイエット

余分なものを輩出してスリムな体に
消化促進効果や、老廃物を流し出す働きのあるハーブを
ティーにして飲むと効果的です。

ハーブ	効果・効能
 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	砂糖の数倍もの甘さを持ち、しかも低カロリーです。

🔥 貧血

鉄分の吸収を良くするビタミンCをハーブで
鉄分の吸収をよくするビタミンCを含んだハーブや、
血行を促進するハーブを積極的に摂りましょう。

ハーブ	効果・効能
 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。
 ハイビスカス	ビタミン類やクエン酸を含み、カリウムが多く、利尿作用もあります。
 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。

🐾 ペット

ペットが喜ぶおもちゃや首輪を作しましょう
虫よけに効果のあるハーブをペットの首輪に使ったり、
食事に少し混ぜましょう。(ペットの種類により向き不向きがあります)

ハーブ	効果・効能
 カモミール	ノミよけとして、首輪に使います。
 ローズゼラニウム	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。
 キャットニップ	
ベニーロイヤルミント	
ローズマリー	ペットのストレス軽減のため、食事に少し混ぜてもよいでしょう。
オレガノ	

🚽 便秘

簡単に効果も十分!ティーで便秘を解消
食生活の偏りや運動不足、ストレスなど、便秘の原因は
さまざま。食物繊維を多く含む食事でも心がけましょう。

ハーブ	効果・効能
 ペパーミント	血行を良くし、腸内ガスを排出する働きがあり、腸を壁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	便秘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。

🌿 リフレッシュ

すっきりとした香りで体に刺激を与えましょう
ミント系やレモン系のさわやかな香りが効果的です。
フレッシュな葉を使えば、よりリフレッシュできます。

ハーブ	効果・効能
 ミント	メントールのすっきりとした香りで気分をリフレッシュします。
 レモングラス	ハーブティーにすると、レモンの香りで元気が出ます。
レモンバーム	

💖 リラックス

ハーブティーやハーブバスでリラックス
寝る前や食後にゆっくりハーブティーを飲んだり、
ハーブバスにのんびりつかるとリラックスできます。

ハーブ	効果・効能
 ラベンダー	鎮静効果や疲労回復があり、ハーブティーやハーブバス、ピローに幅広く使用できます。
 ローズ	ハーブティーにすると、華やかでエレガントな香りが不安な気持ちを抑え、元気が出ます。