

ハーブと効能一覧

バスに用いる

	カモミール	ラベンダー	レモンバーム	リンデン	マリーゴールド	ペパーミント	ローズ	ローズマリー	セージ	タイム	ユーカリ	マシュマロウ
抗炎症作用	◎	○			○	○	○		○		○	○
発汗作用	○	○	◎	○		○				○		
抗菌・清浄作用	○	○	○			◎	○	○	◎	◎	◎	
鎮静作用	○	○	○	○	○		○					○
皮膚強壮作用		○	○			○	○	○	○	○		
治癒作用	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○
美肌・整肌作用	◎	◎	○	○	◎		○	○				○
デオドラント作用		○						○	○	○	○	
アストリンゼント作用						○	○	◎	○	○		
リラックス作用	○	○	○	◎	○		◎					○
筋肉痛を和らげる作用		○				○		○			○	
抗炎症作用	◎	○			○	○	○		○		○	○