

ハーブ

香りの効能一覧

	ローズ	ローズマリー	ラベンダー	レモンバーム	ペパーミント	タイム	ローズゼラニウム	カモミール	ユーカリ	セージ
不安症	○		◎	◎		○	○	○		○
不眠症	◎		◎			○		○		○
憂鬱症	○		○	◎		○	○	○		○
ストレス		○		○	○				○	○
異常な緊張	○			○	○		○			○
精神疲労		○		○	○	○		○	○	○
全身衰弱		○	○		○	◎			○	○
ドキドキ	○	○	○	○	○				○	○
イライラ	○	○	○	○				○		○
鎮静	○		○	○			○	○		○
リフレッシュ		◎		○	◎	○			◎	◎
リラックス	○	○	○				◎	○		○

* 上表の香りの効用、作用は一般的な傾向を紹介したものです。これらの香りは**拮抗作用**（ラベンダーがイライラや興奮を鎮めるだけでなく、ウツ状態の人の気持ちを平常に近づけるというように、両極に触れる作用を正常に戻す、バランスを良くしようとする作用）がありますので組み合わせをするときにはこうした作用を念頭において行いましょう。