



梅雨の不調におすすめハーブ



雨でジメジメとした日が続く梅雨の時期は過ごしにくく、心身ともに体調を崩しがちです。

そんなときには、さまざまな効用があるといわれているハーブで体調を整えてみてはいかがでしょうか。

★おすすめハーブとその効果★

ペパーミント

清涼感のある香りが特徴です。気分をリフレッシュさせ眠気の解消や抗うつ作用など精神的な緊張を和らげる効果があるといわれています。また、消化器系の不調を改善するために古くから活用されていた歴史もあり、胃腸の働きを整え、消化促進、吐き気の改善、便秘解消などをサポートしてくれます。

ペパーミントに多く含まれる「メントール」には痛みを和らげる鎮静作用があるため、緊張型の頭痛や筋肉痛にはペパーミント精油を使ったボディオイルを塗ると症状が緩和されます。

ペパーミントの活用方法

ハーブティー ハーブバス
香草焼き お菓子 アロマ

カモミール

カモミールに含まれる「アズレン」という成分には、神経を鎮めてリラックスさせる作用があるといわれています。不眠にもいいとされ、疲労回復にも働きかけてくれるそうです。ハーブティーとして活用すれば、口内炎や歯周病などのお口のケア、風邪や鼻詰まりの改善にもなります。また、女性の月経周期も整えてくれ女性特有の体調不良を心と体、同時にケアしてくれるのも魅力です。

※ただし、カモミールには子宮を収縮させる効果があるので、妊婦の方は使用しないこと。菊アレルギーの方も使用できませんので注意しましょう。

カモミールの活用方法

ハーブティー 入浴剤
アロマ ドライフラワー・香り

ローズヒップ

ほんのりとした酸味と甘みがあり、美容にもいいとされるローズヒップティーはビタミンの宝庫です。おもにレモンの約20倍のビタミンCやビタミンP、ビタミンE、ビタミンAやKが含まれております。

本来、ビタミンCは加熱によって壊れてしまいますが、ビタミンPの働きにより加熱しても壊れにくくなります。他にもリコピンや鉄分など美肌はもちろん、抗炎症効果や精神の安定などにもいいといわれています。しかし、たくさんのビタミンが含まれているゆえに

飲みすぎるとおなかを下したりしてしまうので朝と夕方1杯ずつにするなど工夫して飲みましょう。

ローズヒップの活用方法

ハーブティー お菓子
ジャム オイル

★ハーブティーを飲む前に★

ハーブティーにはたくさん種類がありますが、カモミールが妊婦さんに向かないように他にも持病がある方は、しっかり効能や飲み合わせを調べてから飲用しましょう。

たとえば、高血圧で降圧剤を服用している方は、『ミント系、タイム、セージ、ヒソップ、ローズマリー、リコリス』は血圧をあげる効用があるため飲用してはいけません。逆に低血圧の方におすすめします。

しっかりとハーブのことについて知り、うまく生活に取り入れれば精神が乱れがちな梅雨も穏やかに過ごすことができます。休憩にコーヒーをいつも飲む方もたまにはハーブティーにしてみてもいいかもしれません。体調や気分を使い分け、つらい梅雨を乗り切りましょう！

