



Herb Library

ジャーマンカモミール

Matricaria chamomilla

キク科

使用部位： 花



カモミールにはジャーマンとローマンがあります。
今回はジャーマンカモミールです。

- ・心身をリラックスさせる代表的なハーブ
- ・「大地のりんご」というギリシャ語が語源
- ・淹れたてのフレッシュカモミールティーはまさに新鮮な青リンゴの香りで美味しい！

*キク科のアレルギーがある方は注意

- ・緊張してなかなか寝付けないうちに温かいティーを飲むと神経が穏やかになります。アレンジで牛乳にカモミールを入れて弱火でコトコト煮出しても美味しいですよ。緊張がほぐれて朝までぐっすり眠れます。
- ・ストレスで胃がシクシク痛いとき、消化不良や食欲が低下しているときなどに飲みましょう。消化器系をしっかり守り、保護する力があります。ペパーミントなどとブレンドすると爽やかですっきりハーブティーになります。
- ・手足が冷たいとき、カモミールの手浴・足浴はいかがですか？いっしょに香りも楽しみましょう。身体がポカポカ温まり、リラックスできますよ。
- ・お顔に蒸気をあててフェイシャルスチームしてみましょう。お肌がツルツル、美容効果上がります。
- ・手作りカモミールローションで肌を整えましょう。乾燥肌・トラブル肌にもOK！



ハーブは健康維持に、美容にも役立ちます！