

ジャーマンカモミール German chamomile

オススメ
利用法
(P12、13)



効能

便秘・かゆみ・切り傷・刺し傷・痔・
下痢の緩和、その他



— 「便秘」の時の具体的な対処法は？

ジャーマンカモミールの湿布を腹部に貼ります。もしくは、ジャーマンカモミールのハーブティーやチンキを飲用するのもおすすめです。

— 「かゆみ止め」のための具体的な利用法は？

ジャーマンカモミールの浸出油を塗布します。この浸出油は、切り傷・刺し傷・痔などにも有効です。

使用上の注意
禁忌

キク科にアレルギーのある方は使用をお控え下さい。また、稀にアレルギーになる方がいますので、そのような症状が出た場合は使用をお控え下さい。

セージ Sage

オススメ
利用法
(P12)



効能

喉の痛み・月経痛・更年期障害・憂うつな気分などを
和らげる効果、その他

— 「喉の痛み」の時の具体的な対処法は？

コップ1杯の水に、セージのチンキをスポイト5滴入れてよく混ぜて、うがいします。殺菌効果があり、咳の出る時や喘息の人にも効果があります。また、ペパーミントやカレンデュラのチンキでも代用できます。

使用上の注意
禁忌

妊娠中や授乳中の方、てんかん患者への使用はお控え下さい。子どもへの発熱時の使用を避けて下さい。月経痛の場合、摂り過ぎに注意して下さい。また月経時にセージのハーブティーを飲み過ぎると出血量が多くなることがあります。

タイム Thyme

オススメ
利用法
(P12、13)



効能

虫除け、免疫力向上、感染症予防、不安を和らげる効果、
喉の痛みを緩和、その他

— 「虫除け」のための具体的な利用法は？

虫を寄せ付けない対策として、タイムの浸出油を皮膚に擦り込むか、スチーマー（蒸発器）で拡散させます。ラベンダーでも代用できます。

使用上の注意
禁忌

妊娠中・授乳中の方の多量の利用はお控え下さい。アレルギー肌、高血圧の方は使用を避けて下さい。タイムを飲用する場合、長期間は避けて下さい。

ペパーミント Peppermint

オススメ
利用法
(P12)



効能

花粉症・喉の痛み・偏頭痛・胸焼けの緩和、乗り物酔いの
改善効果、その他

— 「花粉症」の時の具体的な対処法は？

花粉症による鼻詰まりや目のかゆみで困っている時は、ペパーミント入りのハーブティーをおすすめします。また、ジャーマンカモミールでも代用できます。

使用上の注意
禁忌

小さい子どもは少量の利用に留めて下さい。重度の食道反射障害が出た場合は、使用をお控え下さい。