

Withコロナ時代のアロマやハーブを 活用したライフスタイル

グリーンフラスコ株式会社 代表 林真一郎

中世ヨーロッパではペストなどの感染症が大流行して社会全体を不安に陥れました。そんなとき、当時の医師たちはハーブやスパイスなどを詰めたくちばし状のマスクをして診察にあたりました。のちになってタイムやクローブなどは抗菌作用や抗ウイルス作用をもち、また人間の免疫力を高めることが科学的にも明らかになりました。こうした先人たちの知恵に学びながら、植物のチカラを活かしたwithコロナ時代の新しい生活様式を提案したいと思います。具体的には手洗いの励行や3密（密集・密接・密閉）の回避に加えて、アロマセラピーやハーブティーを楽しむライフスタイルです。

お部屋の空気を浄化して感染を予防するテクニック

① アロマセラピー

アロマセラピーとは、植物の芳香成分である精油（エッセンシャルオイル）をヘルスケアに活用するテクニックをいいます。ユーカリや青森ヒバの精油を、マグカップやボウルに入れた熱湯に1滴たらし、立ちのぼる香りを蒸気と一緒に吸い込みます。（火傷に注意）

② ハーブティー

ハーブティーは、植物のチカラを活用するもっとも簡単な方法です。エキナセアやシスタスのハーブティーを1日3杯服用します。良質のはちみつを加えるとさらに効果的です。

睡眠の質を高めて感染を予防するテクニック

① アロマセラピー

質の高い睡眠を得ることは感染の予防に有効です。芳香器やディフューザー（精油を霧状に噴霧する器具）を使ってラベンダーやオレンジの香りを寝室に漂わせます。

② ハーブティー

ジャーマンカモミールやリンデンのハーブティーをお休み前に香りを楽しみながら服用します。良質のはちみつを加えるとさらに効果的です。

おすすめの精油・ハーブ

■精油（エッセンシャルオイル）

① ユーカリ

コアラの棲み家であるユーカリの葉の香りは、抗菌作用や抗ウイルス作用が強く、また去痰作用をもたらします。

② 青森ヒバ

中尊寺金色堂の建材として使われた樹木で、ヒノキに似た香りは空気を浄化して感染を防ぎます。

③ ラベンダー

清楚な香りで怒りや興奮を鎮め、心身をリラックスさせて安らかな眠りを誘います。

④ オレンジ

気持ちが沈んだときや不安に襲われたときには、オレンジの暖かい香りが安らぎをもたらします。

■ハーブティー

① エキナセア

うさぎの耳のような赤紫色の花弁が特徴のハーブティーで、免疫力を高めることで知られています。

② シスタス

ギリシアなどに自生するハーブで、呼吸器系の感染症を防ぐハーブティーとして知られています。

③ ジャーマンカモミール

ピーターラビットのお話に登場するハーブで、体を暖め心身をリラックスさせます。

④ リンデン

ドイツを代表するハーブティーで、穏やかな味と香りが深い眠りを誘います。お子様や高齢者にも安心です。