

ハーブウォーター一覧表

| ハーブウォーターの種類      | スキンケア                                     | メンタル                                 | その他                                               | 肝臓と胆<br>嚢 | 脾臓 | リンパ<br>循環器 | 胃腸 | 腎臓 | 呼吸器系<br>(肺・気管<br>支) | 心臓血管<br>系 | 皮ふ系 | 代謝系 | 骨・関節 | 神経系 | ホルモン<br>バランス | 泌尿器 | 抗炎症<br>抗ウイル<br>ス | 赤ちゃん<br>の<br>スキンケ<br>ア | 注意事項<br>特にキク科はア<br>レルギーの人<br>は注意 |
|------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|----|------------|----|----|---------------------|-----------|-----|-----|------|-----|--------------|-----|------------------|------------------------|----------------------------------|
| ダマスクローズ          | 乾燥・アレルギー・収れん、湿<br>疹                       | 喪失感・怒り・いらだち                          | 抗菌・過食・不眠・神経過敏・興奮                                  |           |    |            |    |    |                     |           | ○   |     |      | ○   | ○            |     |                  | ◎                      | バラ科                              |
| リンデン             | かゆみ・くすみ・血行                                | ストレス・幸福感が足りない・精神的<br>に休めない・不安解消・不眠解消 | 発汗作用（発熱時の回復）・神経由来の動悸やス<br>トレス・                    |           |    |            |    | ○  | ○                   |           | ○   | ○   |      | ○   |              |     |                  |                        | シナノキ科                            |
| ジュニパー            | ニキビ・セルライト・顔のむくみ                           | 自分と他人のボーダーがハッキリしな<br>い。自信の欠如         | リュウマチ・消毒・気のめぐりを良くする                               |           |    |            |    | ○  |                     |           |     |     |      |     |              | ○   |                  |                        | ヒノキ科                             |
| ラベンダー・アングスティフォリア | (オールスキン) かみそり負け・<br>日焼け対策・あせも・かゆみ・<br>ニキビ | ストレス・傲慢、いらだち・ブレッ<br>ジャー、空気の緊張        | 高血圧・鎮痛・鎮静・血圧降下・浄化(痛みに関係<br>あるもの)・胃酸過多             |           |    |            | ○  |    |                     | ○         | ○   |     | ○    | ○   |              |     |                  |                        | シソ科<br>ハママリスとよく<br>絡む            |
| ネロリ              | 皮膚再生を抑制・皮膚再生                              | 抗うつ・リラックス・鎮静・睡眠を助け<br>る・ヒステリー・心拍調整   | 慢性過労・精神的ショック・トラウマ                                 |           |    |            |    |    |                     | ○         | ◎   |     |      | ○   | ○            |     |                  | ◎                      | ミカン科                             |
| ローマンカモミール        | 敏感肌・乾燥肌に強壮作用                              | いらだち・ヒステリー、攻撃的・判断し<br>ないと気が済まない      | 鎮痛・抗炎症・消化・神経の緊張                                   |           |    |            | ○  |    |                     |           | ○   |     |      | ○   |              |     | ○                |                        | キク科                              |
| ローレル             | 混合肌                                       | 妥協しやすい・NOと言えない                       | 口内炎・静脈瘤・歯の健康・<br>抗バクテリア・抗真菌                       |           |    | ○          |    |    |                     | ○         | ○   |     |      | ○   |              |     |                  |                        | クスノキ科<br>癌の人は内服<br>を避ける          |
| ペパーミント           | ニキビ・筋肉疲労・消臭・疲労<br>肌・かゆみ                   | 怒り・いらだち・思考の整理                        | リンパと静脈・消化・鎮痛・頭痛・乗り物酔い・ニキ<br>ビ・帯状ヘルペス              | ○         |    |            | ○  |    |                     | ○         |     |     |      |     |              |     |                  |                        | シソ科                              |
| ヘリクリサム           | 抗炎症・ニキビの傷痕・セララ<br>イト・目のくま皮膚再生・血液<br>の浄化   | ショック・トラウマ・愛情不足・                      | 副鼻腔炎・先端の冷え解消・血液浄化・血流                              | ○         | ○  | ○          |    |    |                     | ◎         | ○   |     |      |     |              |     |                  |                        | キク科                              |
| カランチュラ(カレンデュラ)   | かさつき、傷口、炎症・日焼け・<br>静脈瘤・おむつかぶれ・            | 行動を起こす後押しをしてくれる                      | 抗炎症・収れん・傷口・エストロゲン作用・PMS・<br>便秘                    | ○         |    |            | ○  |    |                     |           |     |     |      |     | ○            |     |                  | ◎                      | キク科                              |
| ウィッチヘーゼル(ハママリス)  | かゆみ・毛細循環・静脈瘤・あ<br>ざ・傷口・かさつき・炎症            | 自分に進歩を感じない                           | ブレンドする事で他の働きを助ける(静脈の循環<br>を良くするので)アンチエイジング・毛穴ひきしめ |           |    |            |    |    |                     |           |     |     |      |     |              |     |                  |                        | マンサク科<br>精油なし                    |
| ヤロー(ヤロウ)         | 混合肌・ニキビ・消毒・赤色腫<br>疹・赤鼻                    | 自信喪失適応不足・うつ                          | 調和とバランス・対応性の不足・更年期                                | ○         |    |            |    | ○  |                     |           |     |     |      | ○   |              |     | ○                |                        | キク科                              |
| エルダーフラワー         | 修練・目の炎症・乾燥肌・かゆ<br>み                       | 根本的なエネルギーの鎮静                         | 腎臓・発汗作用・抗ぜんそく・抗炎症・収れん・去<br>痰・関節炎・膀胱炎・むくみ・風邪       |           |    |            |    | ○  | ○                   |           | ○   |     |      |     |              | ○   | ○                |                        | 精油なし<br>スイカズラ科                   |
| グランドファー          | 鎮静・鎮痛・粉ふき                                 | 抗うつ・依存症・自律神経・気の停<br>滞・               | セルライト・むくみ・冷え・呼吸器官の抗菌・空気の<br>浄化                    |           |    | ○          |    |    | ○                   |           |     |     |      |     |              |     |                  |                        | マツ科                              |
| セージ              | シワ・頭皮ローション・毛穴                             | ストレス性過食・食事との関係性・幼<br>い思い出を忘れる        | 発汗抑制・コレステロール・デトックス・PMS・ほて<br>り・ホルモン・自律神経のバランス     | ◎         |    |            | ○  | ◎  |                     |           |     | ○   |      | ○   | ○            |     |                  |                        | シソ科                              |
| ヤグルマソウ(コーンフラワー)  | ほてり・目のかゆみ・赤鼻・し<br>わの寄った皮膚                 | 短気・いらだち・感情コントロール                     | 鎮静・活性化・保湿                                         |           |    |            |    |    |                     |           | ○   |     |      |     |              |     |                  |                        | キク科<br>ローズとのミッ<br>クスが良い          |
| セントジョーンズワート      | 肌荒れ・肌の色・しもやけ                              | うつ・ショック状態・無気力・やる気不<br>足・神経疲労・神経衰弱    | 花粉症(洗浄)・胃腸のガス・腹痛                                  |           |    |            | ○  |    |                     |           |     |     |      | ○   |              | ○   | ○                |                        | オトギリソウ科                          |