

香りでダイエット



最近注目されているのが、ハーブティやアロマテラピーなどの、香りによるダイエット効果。

たとえばグレープフルーツやペッパーの香りには、食欲を抑えたりイライラを抑える作用がありますし、カモミールやラベンダー、レモンバームには心を落ち着かせる効果があります。また、ミントには腸を刺激して体内のガスを排出したり、消化不良を改善する作用があるといわれています。

こうしたハーブをハーブティにして飲めば、ダイエット中のイライラから解放されるだけでなく、ダイエットそのものにもよい効果が期待できます。最近ではハーブの果実から抽出した食物油もたくさんありますから、食事中に好みの香りでアロマテラピー（芳香療法）をするのもよいでしょう。

ハーブにはたくさんの種類があり、それぞれちがう作用があります。どれにしたらいいか迷ったときには、品ぞろえの多い自然食品店やアロマテラピストのいる専門店で相談してみるとよいでしょう。