

カモミール Chamomile

【分類】キク科カミツレ属

【別名】カミツレ、カミルレ、カモマイル

【種類】多年草

【草丈】40～100cm

【原産地】ヨーロッパ



【知っていますか？】

カモミールの花の芳香はよくリンゴの香りに例えられます。ギリシャの人々からは、カモミールのことを「カマイ・メロン（地面のリンゴ）」と呼んでいます。

【食べると・・・？】

不安や緊張をやわらげてリラックス効果があるので、不眠気味の方に。また、お肌にうるおいを与え、ニキビや乾燥肌の方へ。