

E ハーブ浸出油の作り方

ハーブを植物オイルに漬けてその成分を抽出させて作る、ハーブ浸出油の作り方をご紹介します。

- 1 利用したいハーブを細かく切り、ハーブと植物オイルを瓶などの密封容器に入れる（容器いっぱいにはハーブを入れて、植物オイルでひたひたに漬ける）。
- 2 日の当たるところに置き、ハーブの成分を十分に抽出するため、毎日1回程度軽く振る。
- 3 2週間経ったら、ハーブをこしてオイルからハーブを取り除き、遮光瓶などに移し替えて保存する。

【アドバイス・注意事項】 ※濃度を濃くしたい場合は、新しいハーブを用いて、この1～3の過程を何度か繰り返す。



各症状に効くハーブ



ハーブを利用することで、病気の予防や緩和といった効果を得ることができます。ここでは前出のハーブがどの症状に効き、どのように利用できるかを紹介します。

情報提供：ボタニカル香りの学校 (Botanical Clinical Aroma School)

《 利用 する 際 の 基 本 の 注 意 事 項 》

※最初は少しずつ取り入れ、分量は多過ぎないようにして下さい。※メディカル・ハーブによっては「妊娠中は服用禁止」などの禁忌や注意があるので、必ず確認して下さい。※専門家の指示を受けない場合は、長期間の服用を避け下さい。※薬を服用中の人は、併用する前に必ず、医師に相談して下さい。

エキナセア Echinacea

オススメ
利用法
(P12)



効 能

発熱や風邪の症状の緩和、インフルエンザなどの予防、免疫力向上、その他

— 「発熱」の時の具体的な対処法は？

エキナセアのチンキを1日1回、1～5mlを少量の水などで薄めて飲用します。子どもの場合は、ハチミツをスプーン1杯取り、エキナセアのチンキを1滴落とすと服ませやすいです。ペパーミントでも代用できます。

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。妊娠中は自己免疫疾患を誘発することがあるので使用を避けて下さい。

カレンデュラ Calendula

オススメ
利用法
(P13)



効 能

汗疹・湿疹・擦り傷・喉の痛みなどの緩和、その他

— 「汗疹・湿疹・擦り傷」の時の具体的な対処法は？

カレンデュラの浸出油を患部に塗布します。また、ラベンダーの浸出油でも代用できます。

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。妊娠中の内服もお控え下さい。