



## ラベンダー1滴フル活用

### 怪我をしたら

まず患部を清潔に洗い、ラベンダーを塗ってガーゼや絆創膏などを貼る

### 熱が出たら

ラベンダーを左手首に1滴すりこむ。3時間おきに繰り返す

### やけどをした

直後に患部にラベンダーを塗る

### 虫除けスプレー

ラベンダー1滴と50~100ml位の水をスプレーボトルに入れてよく振れば、子どもにも安全な虫除けスプレー完成

### 万能クリーム

無香料・無添加のクリームに1滴入れてよく混ぜれば、肌の乾燥やかゆみにも役立つクリームに  
※原液を使用する場合は、オーガニックまたはそれに準じたものをご利用下さい

## 一年中活躍するユーカリ

冬はインフルエンザ、春は花粉症、夏の夏かぜ、秋のアレルギー。花や喉、気管支のトラブルは一年中ひそんでいます。



そんな呼吸器のトラブルにはユーカリ。  
ティッシュやコットンにアロマオイルをたらし、香りを吸い込むとつらい症状を和らげてくれます。マスクの端に1滴たらしても。

## 風邪をひいたとき

内臓の疲れや血行を改善すること、回復が早くなります。

- ① 胃腸の調子を整えるリンゴとビタミンA豊富な人参をすり下ろして絞りジュースを作る
- ② 板コニャクを10~15分ほどお湯でグツグツとゆで、2枚のバスタオルでしっかりと巻いて「コニャク湿布」を作る。
- ③ コニャクの熱が冷めるまで、これでお臍を温める
- ④ フットバスに8分ほどつかる



## ねんげいや打ち身などの痛み

捻挫や打ち身には、じやがいもで作る「いも湿布」で熱と痛みをとります。

- ① 小麦粉とすったじゃがいも、しょうが、酢少々を耳たぶくらいの硬さに混ぜる
- ② 混ぜたものをガーゼでサンドイッチし、患部に湿布

## 頭痛がしたらミント

頭全体を締め付けるような頭痛にはペパーミント。原液を少し指にとり、両方のこめかみに塗ります。  
※原液を使用する場合は、オーガニックまたはそれに準じたものをご利用下さい



## いろいろな殺菌、ティートリー

家族の誰かが風邪やインフルエンザになった時は手軽に使えるスプレーで空気を清潔。  
霧吹きに200ml位のお水と、ティートリーを合計10~20滴ほどを入れて、シェイク！  
使うときは毎回よく振ってからお部屋にスプレーします。

## のびスプレーで風邪予防

いがらっぽい、たんが絡むなど、のどの不快感が和らぐスプレー。  
風邪の予防対策におすすめです。  
ガラス製のスプレーボトル入れに、ニアウリ13滴・レモン6滴・ペパーミント6滴・40℃ウォッカを25mlを加えます。  
フタをしめて軽くシェイクすれば完成。

