



## フルール倶楽部

2019年9月随時開催

皆さまこんにちは。暑い季節があつという間に過ぎ去り、秋の虫の鳴き声が聞こえてきました。急な気温の変化で体調を崩されている方も多いようです。ご自愛くださいませ。さて、今月のフルール倶楽部は『ゼラニウムウォーターの蒸留』です。ローズゼラニウムと呼ばれることから、ローズの様な香りがするハーブです。実は効果も似ています♪とにかく使ってみてください(^^♪感動的な使用感ですよ～。

### 材料・手順

ゼラニウム	① 蒸留釜にお湯を張っておく
お湯	② ゼラニウムを収穫し量って適当な長さにカットして蒸留釜に入れる
冷却水	③ 15分程度蒸すとウォーターが出てくるので冷却水を入れて蒸気を冷やしていく
	④ 200ml採れたら出来上がり

### 使用方法

朝晩のスキンケアに適量を手のひら、もしくはコットンにとりお使いください。冷蔵庫で保存して早めに使ってください。1週間程置くと青臭さが抜けてマイルドな香りになります。

#### 〈ゼラニウムウォーターの効能〉

\*カンジダ菌、虫歯菌、白癬菌の繁殖抑制に効果あり

特にカンジダの菌糸形発育の阻害は顕著

\*抗菌・抗真菌・抗ウイルス作用がある

\*抗炎症作用と冷却作用があり、日焼け、発疹、虫刺されなどに鎮静作用をもたらす

\*止血作用も示すため、切り傷の洗浄にも

\*年齢や肌質を問わずに使える

NARD JAPANハーブウォーターハンドブックより引用

