



フルール倶楽部

2019 年 10 月随時開催

皆さまこんにちは。いよいよ本格的な秋がやってまいりました。夏の疲れ、出てきていませんか？だるさが取れない、お肌がくすむなど色々な症状が出やすい季節のようです。

今月のフルール倶楽部は「ハーブボール」です。オーガニックコットンに 18 種類のハーブや、薬草を包んで癒しグッズを作りましょう。置いておくだけでも良い香り(^^)♪

心と体、同時にケアしていきましょうね。

材料・手順

オーガニックコットン	① ハーブを量り、ボールに入れる
タコ糸	② ハーブをよく揉み、混ぜる
薬草ブレンド(ヨモギ、温州みかん果皮、桑の葉、オニノダケ根、ヤクモソウ、セイヨウハッカ、ウコン根、カンゾウ根、イワギク、セイヨウタンポポ、ベニバナ) ネトル、タイム、ヘリクリサム、レモンバーベナ、セントジョーンズワート、ヒノキ、モミ	③ オーガニックコットンの中心にハーブを置いて包み、四つ端をまとめたらタコ糸でグルグルに巻き付けていく。

<使い方>

ハーブボールを半分程水に浸したら、電子レンジで温めます。(焦げないように数十秒ずつ)冷えの気になる部位(お腹、腰、首、背中、肩など)に当てて、体がほぐれるのを感じましょう。日当たりの良い場所でよく乾かして、再度ご利用ください。

ハーブの豆知識

タイム、モミは咳や風邪、インフルエンザ、気管支炎など呼吸器系に働きかけてくれ、神経や免疫系の覚醒も助けます。

ネトル、ヘリクリサム、セントジョーンズワートはリウマチ、関節炎、挫傷や捻挫による関節痛に効果的です。

ヒノキ、レモンバーベナはリラックス効果が高く森林浴と同じような効果をもたらします。

薬草ブレンドはヨモギを中心に、体を温めていく生薬が含まれています。

