



フルール倶楽部

2020 年 3 月随時開催

皆さまこんにちは。今年度のフルール倶楽部が最終を迎えました。ありがとうございました。今年度は暖冬でしたが感染症が流行し、何となく落ち着かない日々を送られていることと思います。今月は、お肌や神経に優しい「バイカラーローション」を作りましょう。フルールガーデンで採れたハーブを使っていきますよ。水溶性成分と、脂溶性成分の両方を補うことで、お肌の保湿を叶え炎症を抑えてくれる優れものを作っちゃいましょう♪

材料・手順

セントジョーンズワートオイル	① ハーブウォーターを量り容器に入れる
ユーカリレモンウォーター ティートゥリーウォーター	② セントジョーンズオイルを量ったら静かに①に入れて完成

<使い方>

洗顔後、容器をよく振って適量を手にとり顔全体になじませる(夜のみ)

1か月以内に使う

ちょこっと豆知識

<セントジョーンズワートオイルについて>

西洋では夏至の太陽が一番エネルギーを持つとされ、セントジョーンズワートを刈り取るのに最適と言われています。フルールガーデンでは夏至よりも少し遅い時期に満開を迎えるため、満開の黄色い花部分のみを贅沢に摘み取りました。オリーブオイルに花を浸けこみ、窓際に置いて太陽光を浴びさせて毎日瓶を振りました。その甲斐あって黄色い花から、あら不思議♪赤い成分(ヒペリシン)が抽出されました。鎮静効果がとても高く、抗炎症作用もあることから日焼け後に塗ったり、循環器系の問題で浮腫んだ手足のむくみ軽減に使っていきます。ただし、光感作が報告されているので塗布した肌を直射日光に当てないようにしてくださいね。

<ハーブウォーターについて>

今回はティートゥリーウォーターと、ユーカリレモンウォーターをご紹介します。

ティートゥリーウォーターは抗菌・抗真菌・抗ウィルス作用を持ち免疫調整作用や副交感神経を強壮すると言われています。ユーカリレモンウォーターも抗菌・抗真菌・抗ウィルス作用を持ち、抗炎症・鎮痛作用を持ちます。虫よけ・蚊よけにも使っていきます。

ハーブウォーターは精油を採る際にとれる副産物ですので、香りや作用が優しいのが特徴的で初心者の方にも使いやすいですね(*^_^*)

<参考文献>ケモタイプ精油小事典 2010 年 NARD JAPAN

