



2021年2月随時開催

皆さまこんにちは。今年の冬は寒さが厳しいですね。今月のフルール倶楽部では「バスハーブ」を作っていきたいと思います♪12種類のハーブを贅沢に混ぜていきます(\*´艸`)香りがとても良く、体を温めてくれる優れもの。植物に癒されて、ゆったりとしたバスタイムをお過ごしくださいね☆

#### 材料・手順

エルダー・オレガノ・カモミールジャーマン・カレンデュラ・月桃・コーンフラワー・セントジョンズワート・ペパーミント・ラベンダー・レモンピール・ローズ2種	① 材料をボールに入れてよく混ぜる
不織布の袋	② 3等分にして不織布に入れて完成

#### \*使い方\*

1回の入浴時に1袋、湯船に投入してください。少し揉むことで香りと成分がより抽出されます。バスタブに色が付くことがありますので、お風呂から上がる時に湯船から取り出してください。

#### \*ちょこっと豆知識\*～ハーブティーとして飲用した場合～

**エルダー**：インフルエンザの特効薬と呼ばれ、発汗、利尿、抗アレルギー作用を持つ。

**オレガノ**：樟脳に似た香りで消化促進作用がある。料理に使われてトマトソースとの相性が良い。

**カモミールジャーマン**：世界中で最も親しまれているハーブティー。胃炎、胃潰瘍、生理痛などに用いる。

**カレンデュラ**：胃潰瘍、黄疸、喉の炎症や外傷、火傷に。カレンデュラ軟こうの材料にも。

**月桃**：葉からはアロマオイルを抽出、種子は健胃、整腸作用を持つ。

**コーンフラワー**：別名ヤグルマギク。収れん、強壯、利尿、消化促進、抗菌作用を持つ。

**セントジョンズワート**：サンシャインサプリメントと呼ばれ、抗うつ作用を持つ。

**ペパーミント**：腹部膨満感、鼓腸、食欲不振、過敏性腸症候群に用いる。

**ラベンダー**：鎮静作用を持ち、不安、就眠障害、神経疲労、神経性胃炎に用いる。

**レモンピール**：利尿、抗酸化、抗菌作用を持つ。

**ローズ**：鎮静、緩和、収れん作用を持ち、神経過敏、悲嘆、便秘、下痢、不正出血に用いる。

