

ラベンダー Lavender

オススメ利用法 (P12、13)



効能

頭痛・腹痛・火傷・汗疹・湿疹の緩和、虫除け、その他



— 「腹痛」の時の具体的な対処法は？

ラベンダーのハーブティーを飲むと良いでしょう。また、ジャーマンカモミールのハーブティーでも代用できます。

— 「火傷」の時の具体的な対処法は？

ラベンダーのチンキ 1～2ml を入れた冷水に、火傷をした箇所を 5～10 分間、痛みが治まるまで浸してから、ラベンダーの浸出油を塗布します。



パースでアロマの学校を運営し専任講師も勤める

ロディチ・ミキさん

メディカル分野でも利用されるハーブ。その専門家にお話を伺いました。

差がありますので、あせらずにゆっくりとハーブの持つすばらしい効果をお試し下さい。

ロディチ・ミキ Miki Rodic

アロマセラピストやリフレクソロジストなどを養成するコースが開講されている、ボタニカル香りの学校 (Botanical Clinical Aroma School) の専任講師。また、ナチュラル&オーガニック専門店のボタニカル アロマセラピー (botanical aromatherapy) を経営し、各種オーガニック商品も販売。国際アロマレメディー協会の代表も務める。 <http://aromaremedy.net/>

ハーブとは？

— 人々の生活の役に立つ植物全てがハーブと言えます。今では葉だけでなく実、皮、葉、根などはもちろん、木までもハーブと呼ばれ、病気予防や健康食品、化粧品、料理、香辛料、ティー、アロマなど幅広く使われています。

ハーブ療法とは？

— ハーブ療法は、植物の持っている力を用いて私たち人間がもともと持っている自然治癒力に働きかけて、免疫力を向上させていくというものです。現代医学に比べて、身体に優しく働きかけ、副作用も少ないのがハーブ療法の主な特徴です。必要な有効成分だけ体内に吸収され、余分な成分は汗や排尿により体外へ排出されるので、ハーブの持っている自然の治癒力は、私たちの健康や美容に役立ちます。ただし、使い方を間違えると体に有害な物になることもありますので、ハーブは個人個人の体質や症状に合ったものを選ぶことが大切です。

ハーブの利用法は？

— 病気は体液の異常からなるものと考えられ、それを正常化する治療方法として、発汗により悪い体液を体外に排出する作用を薬草に求めました。毎日の生活や体験を活かし、大いなる自然の力から学び、親から子、そして子から孫へと伝えられてきました。また、民間療法として、しっかりと代々語り継がれてきました。現代社会でも、ハーブは食用、傷や病気を治す薬として利用されています。基本的にハーブは最低でも 2～3 ヶ月続けて飲むことをおすすめします。症状の回復の早さには個人

