

ラベンダーチンキの作り方

ラベンダーには、リラックス効果のほかに、殺菌作用や鎮静作用があるので、肌の炎症などにおすすめです。

チンキとは

ウオッカなど度数の高いお酒にハーブを浸して、湯では抽出できない有用成分も抽出して浸剤です。

材料

- ・ラベンダーの花 5g
 - ・ウオッカ(40%以上) 50ml
 - ・ガラス容器
- 10倍

アレンジ

タイム → 虫さされ・うがい
どくだみ → ニキビ、みせも
ハローブ → 虫よけ

作り方

1. ガラス容器にラベンダーの花を入れる。
2. ウオッカを注ぐ(ひたひたに)
3. フタをいめて容器を振りなじませる。
4. 暗い場所に保管し、毎日1回、容器を振って中身をまぜる。
5. 2週間ほど経ち、色が濃くなったら、中身を濾し、遮光瓶に入れる。

濾しはラベンダーはお茶パック等に入れて

入浴剤として使えよ♪

保存方法

冷蔵庫で1年ほどもつ。

チンキの使い方

※ パッチテストをしてからお使い下さい。

- ・化粧水やルームスプレー、リネンウォーターとして
水50mlに対して、小さじ1のチンキを加える。
(化粧水の場合は、あれば保湿作用のあるグリセリン3ml or (お好み)ツツミを加えるとよりGood.)
※ スプレーボトルに入れ、冷蔵庫に入れておき、日光あけ後にスプレーすると炎症がおおきくなります。
- ・入浴剤として
バスhtubに数滴(お好みの量)を入れるだけ。
- ※ 1週間をわやくに使い切して下さい。
- ※ 少量ずつ作るのをおすすめです。
- ※ スプレーで使うときはほうちめ(20倍くらい)で作っても。