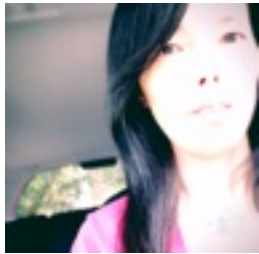


## Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



Akemi Yamada  
山田明美

新潟県魚沼市在住

メディカルハーブコーディネーター  
アロマセラピーインストラクター  
マクロビオティックコンシェルジュ  
アロマ空間デザイナー  
尾瀬認定ガイド

ハーブ、アロマ、食のライフスタイルを  
実体験をもとにアドバイス

natura代表

<http://natura555.jugem.jp>



## AROMA



### basil linalool バジル (目簾)

<心 mental>

自分を肯定する

<体 body>

皮膚浄化、消化器系、疲労回復

<花言葉>

何という幸運

### イタリアンなハーブ

トマト料理と相性の良いバジル。ピザのマルゲリータが有名ですね。お庭で育ててフレッシュハーブとしていただくのがオススメです。お花が咲き始めると食用の葉の部分が小さくなるので花は摘んでおくといいでしょう。エッセンシャルオイルの使い方は、筋肉痛など浄化トリートメント、神経強壮パワーがあるので言いたくても言えない我慢している喉の詰まりなどに。自分を肯定する助けになります。皮膚刺激が強いので多量使用には気をつけて下さいね。

## HERB cooking



フレッシュハーブのアイスクャンディー  
fresh herb & ice candy

1. アイスクャンディー容器に薄めにカットしたフルーツ（オレンジ、キウイ、バナナ、バジル、ミントなど）を出来上がり時外側にくるように貼付ける。もしくは、隙間無く詰める。
2. 1種は、フルーツジュース（オレンジやグレープなど）を入れて凍らせる。
3. 2種は、希釈した濃いめのカルピスを入れて凍らせる。  
(フレッシュなバジルやミントがスッキリ味)

