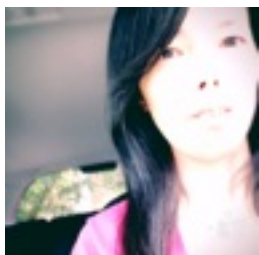


Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



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



lemon レモン (檸檬)

<心 mental>

心を開く浄化力

<体 body>

消化器系、止血、体液浄化

<花言葉>

誠実な愛

レモンで免疫力UP

レモン精油の原産国といえば、イタリアが有名です。エッセンシャルオイルの使い方は、主に循環器系に威力を発揮します。一番身近なところで、止血でしょうか。ちょっとした切り傷に子供でも大人でもレモン精油を1滴を幹部に塗布して解放した状態で様子を見てみてください。すーっとおさまってきます。更にラベンダー精油も一緒に塗布すると傷跡が残りにくくなります。お部屋に香らせると細菌やウィルス除去に役立ってくれますよ。

HERB cooking



皮なしハーブソーセージ

herb sausage

1. 生のハーブで作る場合、セージ、タイム、オレガノ、バジル、ニンニクをみじん切りにする。ドライハーブでも良い。
2. ボウルに豚ひき肉300グラムとみじん切りにしたハーブ、塩胡椒、片栗粉大さじ1を入れて粘りが出るまで捏ね、レモン汁大さじ1とナツメグを入れ混ぜる。
3. 食べやすい大きさに分け、細長く丸め、ラップで包み、7分程度茹でる。ラップのままアルミホイルで包み、フライパンで満遍なく焼く。(ハーブはお好みで変えてると味に変化が。)

