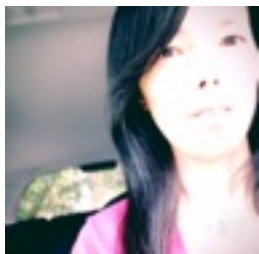


Herb & Aroma Life ハーブ&アロマ時間



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



thyme linalool タイム (麝香草)

<心 mental>

気持ちを奮い立たせる

<体 body>

強い殺菌作用、去痰

<花言葉>

勇気

タイムの殺菌力

タイムリナロール精油、チモールといわれるフェノール類成分を含み、強力な殺菌パワーがあります。
エッセンシャルオイルの使い方は、主にうがい薬のようなウィルス予防などに適しています。市販薬でうがい薬を使用した事がある方は気がつくと思います。タイムと同じ香りがする事に・・・薬草の香りが強いですが、ラベンダーなどの少しフローラルな精油とブレンドしてお部屋を香らせるのもおすすめです。高濃度で使用しない様に注意が必要です。

HERB cooking



ハーブ コールスロー

thyme coleslaw

1. 林檎を食べやすい薄さにカットして塩水へ。キャベツ（白・赤）と人参をスライサーでカットし、塩少々で揉み10分程置いて水分を抜く。
2. アーモンド（胡桃でも）を炒って粗めに砕く。リンゴ酢大さじ2、お塩少々、砂糖小さじ1のドレッシングを作る。
3. ボウルにキャベツ・人参、林檎、ナッツ、レーズン、タイムを混ぜ合わせる。最後に無農薬レモンの皮を散らす。

(脂はナッツ類で補っているので、オリーブオイルはなし)

