

ガーデナーの美容と健康

最近 とうとう 手荒れがひどくなり。

ハーブ愛好家の中でも和題の
ローズマリー軟膏を
私も作ってみました。

この冬にバッチリですネッ
ローズマリーの香りは昔は苦手でした。
今は大好きです。

ローズマリー軟膏をお手入れしてる様子を
ガーデナーにはピッタリです。
お友達にプレゼントにも喜ばれそうです。



材料

- ・ローズマリー(ドライ)
- ・無水エタノール
- ・ビン(熱湯消毒)



・白色ワセリン(おたふサニフワット) ローズマリー(ドライ)

ローズマリー軟膏の作り方

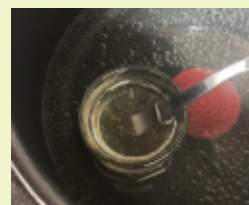
① 瓶は熱湯消毒
ローズマリー全体が
浸かり容器に空気を
入れない。

② 二週間以上漬込む。
冷蔵庫に入れ
時々振る下す。

④ 固まったら、こまかくすりつぶす。
今の時期 すぐには固まります。



③ 白色ワセリンに混ぜる
ローズマリー原液とワセリンを容器に①:①
熱湯で湯煎し、しっかりと混ぜる。
泡がなくなるまで良く混ぜる。
10分ほどすると液体が
透過していきます。
オリゴオイルをたらすと
滑らか。



⑤ ローズマリーはウイソール酸という特殊な成分が
多く含まれていて、真皮層の深いシワ、シミを回復させるそうです。
アレルギーをおこす方も？ お試しには注意が必要です。
私もシワ、シミ 取りには興味大あり(笑)
今後はこうハイドロクォーラムとに使うつもりです。
バウアとげにも最高に効くらしいです...

⑥ ローズマリーは受験生のお守り、集中力アップにも役立ちます。

⑦ お料理にも何時も使う 足りない位です。

皆さんも上手に作ってみて下さいネッ
たまたま

グレイスのfacebook いいね! お願いします。

<https://www.facebook.com/graceofgarden/>

