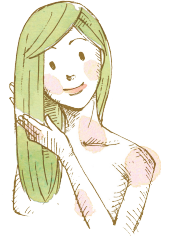


～濃縮 クエン酸リンスレシピ～



* 基本の濃縮クエン酸リンス *

材料

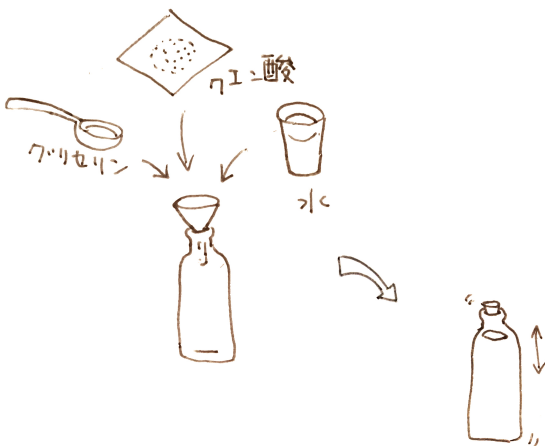
- クエン酸・・・40cc
- グリセリン・・・5cc
- 水または酒・・・200cc ぐらい
- (酒は蒸留酒など、アルコール度数の高いもの)
- * アルコールはお好みで

道具

クエン酸リンスを入れる容器 (ペットボトルなど)

作り方

1. クエン酸、グリセリン、水 (または酒) を容器に入れる
2. 容器のふたをしっかりと閉め、クエン酸が溶けるまでよく混ぜる



* ハーブ入り濃縮クエン酸リンス *

材料

- クエン酸・・・40cc
- グリセリン・・・5cc
- 水または酒・・・200cc ぐらい
- (酒は蒸留酒など、アルコール度数の高いもの)
- * アルコールはお好みで
- ハーブ各種

道具

- 混ぜる容器 (計量カップ、ビーカーなど)
- 混ぜる棒 (スプーン、箸など)
- 枝切りばさみ
- クエン酸リンスを入れる容器 (ペットボトルなど)

作り方

1. ハーブを摘む (ハーブが長い場合は容器に入る長さに切る)
2. クエン酸、グリセリン、水 (または酒) をビーカーに入れ、クエン酸が溶けるまでよく混ぜる
3. 容器にハーブを入れ、2 を注ぐ



洗髪とリンスの方法

1. お風呂の前に髪をブラッシングし、湯で軽くすすいで汚れを流します
 2. アレッポの石鹸を手になじませて頭皮をもみ洗いし、石鹸が残らないように丁寧に良くすすぎます (石鹸を直接髪に軽く押し当て、まわしてつけるのも良いが、すすぎをしっかりとってください)
 3. 手桶8分目にお湯をはり、リンスをキャップ1杯入れて溶かします (髪質や髪の量により調整してください)
 4. 3の薄めたリンスを髪に毛になじませます
 5. しばらくおいたら丁寧に良くすすぎます
- * お客様の責任においてご使用ください
* お肌に合わない場合はすぐにご使用をお止めになり、良くすすいでください

ハーブについて

次ページを参考にしてください

花や花びらを入れると、見た目、色が華やかになります

* お肌に合わない場合はすぐにご使用をお止めになり、よくすすいでください

* 植物には葉の形が似たものや害のあるものもありますので、十分お気を付けてください



ローズマリー

科名：シソ科マンネンロウ属

原産地：地中海沿岸地方

効能：抗菌、抗酸化、高揚作用、リラックス作用、炎症抑制、血行改善、記憶力改善

注意：てんかん、妊娠中

タイム

科名：シソ科イブキジャコウソウ属の総称

原産地：ヨーロッパ、北アフリカ、アジア

効能：強い抗菌、殺菌、鎮痙、鎮咳、去痰、気管支鎮痙

古代エジプトでミイラ作成の際の防腐剤として使用されていたとされる

注意：妊娠中

ジャーマンカモミール、ローマンカモミール

科名：キク科マトリカリア属（ジャーマン種は1年草、ローマン種は多年草）

原産地：ヨーロッパ

効能：皮膚炎、鎮静、抗炎症、抗痙攣、抗菌、殺菌、利尿

注意：妊娠中、キク科アレルギーの人

デイル（イノンド）

科名：セリ科イノンド属

原産地：西南アジアから中央アジア

効能：鎮静効果、胃腸の調整、母乳の出を良くする、消臭、不眠解消

注意：妊娠中、子供

ミント

科名：シソ科ハッカ属（ミント属、メンタ属）の総称 600種を超えるといわれる

原産地：ユーラシア大陸

効能：集中力UP、眠気解消、鎮痙、鎮静、消化促進、解熱、消臭、抗ストレス、去痰

注意：敏感肌、アレルギー、子供

ローリエ（月桂樹）

科名：クスノキ科ゲッケイジュ属

原産地：地中海沿岸原産

効能：消化促進、抗菌、抗炎症、鎮痛、鎮静

注意：妊娠中

ジンジャー（生姜）

科名：ショウガ科ショウガ属

原産地：熱帯アジア原産説が有力

効能：消化促進、発汗、血行促進、鎮痙、抗炎症、殺菌

注意：妊娠中

バラ

科名：バラ科バラ属

原産地：ヨーロッパ、アジア

効能：鎮静、収れん、抗炎症、抗アレルギー、強壮

効能：妊娠中

* ダマスクローズが香りも良くオススメ！

ハイビスカス（ローゼル）

科名：アオイ科フヨウ属

原産地：アフリカ

効能：強壮、代謝促進、利尿、消化促進

注意：妊娠中

さくら

科名：バラ科・サクラ属

原産地：日本

効能：保湿、消炎、抗菌、鎮痛、抗ストレス

注意：妊娠中

* お肌に合わない場合はすぐにご使用をお止めになり、よくすすいでください

* 植物には葉の形が似たものや害のあるものもありますので、十分お気を付けてください

* お客様の責任においてお気をつけてお使いください



出典：

『メディカルハーブの事典
- 主要 100 種の基本データ』
東京堂出版

『ハーブ図鑑』
ガイアブックス

『メディカルハーブ事典』
日経ナショナルジオグラフィック社



アレッポの石鹸