

## バッチフラワーレメディの使い方

バッチフラワーレメディの使い方はとっても簡単です。

一時的な感情に対して使うときにはストックボトルから直接使い、暫く同じレメディを飲んでみたいときや、複数の感情が長く続いているような場合はトリートメントボトル（処置ボトル）を作ると便利です。

### 1. ストックボトルからの使い方【参考例】

バッチ フラワーレメディを購入したときに入ってたピンをストックボトルと呼びます。

そのストックボトルから直接バッチフラワーレメディを使う場合の参考例です。



- 1) そのときに湧き上がっている自分のネガティブな感情（マイナス感情）や気分にあったものを6種類から～7種類以内で選んで下さい。
- 2) 1種類につき2滴（レスキューレメディは4滴）を目安に水やお茶やジュースなどの飲物に入れてゆっくりと飲みます。
- 3) 1日4回以上を目安に飲みます。



飲む時間や回数に決まりはありません。

今の感情が静まるまで何度か飲んだり、何日か続けて飲むときは、1日4回以上を目安に飲む工夫をしてください。

同じレメディを続けて使う場合にはトリートメントボトル（処置ボトル）を作ると便利です。

### <レスキューレメディについて>

レスキューレメディは、次の5種類がミックスされた緊急用のレメディで、世界中で一番良く使われています。

10mlのストックボトルと20mlのスプレータイプがあります。

- ・スターオブベツレヘム : ショックの後遺症
- ・チェリープラム : 自分をコントロールできない感じ
- ・ロックローズ : 恐怖やパニック
- ・インパチェンス : 精神的ストレスおよび緊張
- ・クレマチス : 意識がぼんやりしている状態



何かショックなことがあったとき、悪い知らせを受けたとき、歯医者に行く前や、人前で話す時、試験や面接の前などいろいろな場面で使えるので常備しておくとお重宝します。

レスキューレメディを使うときは他のレメディとは違い、ストックボトルから1回4滴を目安に飲みます。必要と感じれば何回飲んでもかまいませんし、必要ないと感じたらいつやめてもかまいません。他のレメディと同じ飲み方（1日4回以上）をしてもかまいませんが、その際でも、1回あたり4滴は変わりません。

またトリートメントボトルに使うときは、5種類のミックスとは考えずに、最初から1種類と考えます（レスキューレメディを 39番目のレメディ とお考えください）。

※スプレータイプは、1回当たり2回 を目安に口の中にスプレーします。（携帯用に最適です）

## 2. トリートメントボトル(処置ボトル)の作り方【参考例】

同じレメディを続けて使う場合にはトリートメントボトル(処置ボトル)を作ると便利ですし、経済的ですので、その参考例をご紹介します。

### (1) トリートメントボトル(処置ボトル)

トリートメントボトル(処置ボトル)には、10mlと30mlのものがありますが、ここでは写真のような30ml入りのスポイト瓶を使って説明します。

ラベルには日付や内容を書いておくと便利です。

### (2) 使うレメディと水

レメディは、6種類から~7種類まで選ぶことができます。レスキューレメディも1種類と数えます。

水は発泡性でないミネラルウォーターを使います。

### (3) トリートメントボトル(処置ボトル)に入れる

最初に水を入れ、その次に選んだレメディを1種類につき2滴ずつ順次入れていきます。

※水より先にレメディを入れてもかまいません。

※レスキューレメディを使うときは**4滴**入れます。

### (4) 早めに使い切る

トリートメントボトルは冷蔵庫に保管し、早めに使い切るようにします。

持ち歩く場合には、小さなボトルに小分けしたり、保存料を入れるなどして、中身が傷まないよう工夫してください。

早めに使い切ることができなかつた場合には、お風呂に入れたり、身体に塗ったり、植物に与えるなど、飲用以外にご利用ください。

### (5) 保存料について

保存料を入れる場合は、ブランデー、ウォッカ、ラムなどの蒸留酒、ワインビネガー、アップルビネガーなどの醸造酢を使います。

保存料の量はお好みでかまいませんが、過信なさらず、冷蔵庫で保管し早めに使い切るよう心掛けて下さい。

## 3. トリートメントボトルからの飲み方【参考例】

1回につき4滴を、1日に4回以上を目安に飲みます。

飲む時間や回数に決まりはありませんが、1日に4回以上を目安に飲む工夫をしてください。

(例:朝起きたとき1回、夜寝る前1回、その他間を空けて2回など)

飲みたいときは何回も飲んでもかまいません。

またレメディは何に入れても大丈夫です。

ジュース、お茶、コーヒー、味噌汁、お酒でもOKです。

食事に振りかけても良いのですし、直接ボトルから飲んでもかまいません。1回4滴を目安にエネルギーを取り入れることがポイントです

※直接ボトルから飲むときは、スポイトが口や舌につかないようにして雑菌の混入を防いでください。



## 4. その他の使い方

- ・気を失った人や口から飲めない状況の人は、唇につけたり手首や耳の後ろにすり込んだりします。湿布やスプレー、お風呂にも使うことができます。
- ・疲れたときはレスキューレメディやオリーブのお風呂に入ってみましょう。お風呂に使う場合はストックボトルから10滴～12滴くらいを使います。
- ・新生児には沐浴で使う方法もあります。レスキューレメディやクラブアップル、スターオブベツレヘムで沐浴することで、出産時のストレスを癒し、より健やかに成長していく手助けになるでしょう。
- ・動物には水分を含みやすい食べ物に吸収させたり、肉球に刷り込んだり、スプレーで体に吹きかけたりする方法もあるようです。保存料がグリセリンのレメディは甘いので、ネコの場合前足につけてあげて舐めさせることもできるようです。
- ・植物にはスプレーや水遣りの如雨露やバケツに入れて水をかけてあげます。量は水の量にもよりますが如雨露であれば4倍くらいを目安にしてください（10mlのストックボトル～8滴くらい、レスキューレメディなら16滴くらい）。植え替えや植物が弱ってしまったときなどにも使えます。

## 5. トリートメントボトルの煮沸方法

トリートメントボトルは使い捨てではありません。  
煮沸して何回でも使うことができますのでその方法をご紹介します。

- 1) 先ず瓶を分解して洗ってください。
- 2) 次に瓶とスポイトのガラスの部分だけ煮沸します。  
鍋に全体が浸るくらいの水と一緒に入れ20分程度煮沸してください。
- 3) ゴムの部分とプラスチックの部分は最後に入れ熱湯消毒します。

※最初から入れると弱ってしまうので注意してください。

このようにして又あらためてトリートメントボトルを作ることができます。

使い終わったストックボトルを煮沸すれば、トリートメントボトルとして再利用することができます。

使い終わったストックボトルは捨てずに再利用しましょう。

