



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。

バッチフラワーレメディは副作用もなく、妊婦さんや、赤ちゃんからお年寄りまで使えます。まずは、次のように試してみてください。



選ぶ

カラーリーフレットのバッチフラワーの一覧にある「if・・・こんなとき・・・」を見て、今の自分の心や感情の状態に一番ピッタリくるものや、よく感じる状態のレメディを、多くても6～7種類くらいまで選んでください（レスキューレメディも1種類と数えます）。



飲む

1種類につき2滴（レスキューレメディの場合は4滴）を、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。食べ物にふりかけたり、ボトルから直接口の中に垂らしても結構です。

1日4回以上を目安に飲みます。



長く続いている心の状態に対しては、しばらく飲み続けて様子を見ます。

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、経済的でもあります。



トリートメントボトルを作る

トリートメントボトルは、30mlのスPOINT付き遮光ボトルに、ミネラルウォーターを入れ、レメディ1種類につき2滴（レスキューレメディは4滴）入れます。

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。

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。



トリートメントボトルから飲む

1回につき4滴を、1日に4回以上を目安に飲み物などに入れて飲みます。

※詳しい使い方は、ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

eパスタタイムホームページ → <https://pass-thyme.com>

バッチフラワーの使い方 → <https://pass-thyme.com/guide/tsukau.asp>