



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

選び方ガイドを参考にし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、よく感じる状態のバッチフラワーを、多くても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。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（水道水でもかまいません）を入れ、バッチフラワー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>