

◆バッチフラワーレメディの摂り方

■基本的な摂り方

バッチフラワーの使い方はいたってシンプルです。

自分が選んだレメディを各1～3滴（レスキューレメディのみ3～5滴）ぐらいを目安に、直接口の中に垂らしたり、水または飲み物などに入れて飲んだりします。

1日4、5回以上を目安にお使いください。

医薬品のように「食後30分以内に服用する」などの決まりはありませんから、自分のライフスタイルや好みに合った方法を見つけてください。

※反応には個人差があります。選んだレメディは2、3週間を目安にお使いください。

■直接口にたらしめて飲む

選んだレメディをストックボトル（市販されている時にレメディが入れている小さな容器）からスポイトでとり、直接口に垂らして飲むことができます。

38種類あるレメディでは1～3滴、レスキューレメディの場合には3～5滴ぐらいを目安に飲みます。衛生上、雑菌が入ったりするのを防ぐために、スポイトの先に舌が触れないように気をつけてください。

■飲み物に入れて飲む

レメディは飲み物に入れて飲んでも構いません。コップの水はもちろんのこと、コーヒー、紅茶、ジュースなど何でも結構です。

直接口にたらず場合と同じく、ストックボトルからスポイトでとって、38種類あるレメディでは1～3滴、レスキューレメディの場合には3～5滴ぐらいを目安に飲み物に入れて、ゆっくりと飲むようにします。

■トリートメントボトルの作り方

長期間にわたって使用する時、しばらく同じレメディを使い続けたい時などはトリートメントボトルを作ることもできます。

ただし、トリートメントボトルは使用する材料（水）の違いなどによって、必ずしも原液と同じ効果を保証するものではありません。個人の判断によってご使用ください。

また、トリートメントボトルを「バッチフラワー」として販売することはできませんのでご注意ください。

<作り方>

30mlのトリートメントボトルにミネラルウォーターを入れます。

選んだレメディ（最多6～7種類まで）を2滴ずつ、レスキューレメディの場合は4滴を①に入れてください。なお、レスキューレメディは1種類としてカウントします。

トリートメントボトルが30mlより大きなサイズの場合には、ミネラルウォーター15mlずつに対して38種類のレメディは1滴、レスキューレメディは2滴を計算して入れるようにします。

反対に、内容量が30ml以下の小さなトリートメントボトルを作る場合も38種類のレメディは最低でも2滴、レスキューレメディの場合には4滴は入れるようにしてください。

完成したトリートメントボトルから1日4、5回以上、4滴ぐらいずつを目安に飲むようにします。直接口にたらしたり、飲み物や食べ物に入れるなど、自分の続けやすい方法を見つけてください。

もっと飲みたい気分の時や必要性を感じるような時には、より頻繁に飲んでも構いません。

トリートメントボトルは冷蔵庫で保管して、早めに使い切るようにします。

感情や精神状態に変化が生じたら、あらためてレメディを選び直してはいかがでしょう。

トリートメントボトルでレメディの種類を加える場合には（ただし、7種類以内）途中で足しても構いませんが、種類を変える場合はもう1度作り直すようにします。

※トリートメントボトルを作り直す時は、必ず洗ってきれいな状態にしてからお使いください。ボトル本体とスポイトのガラス製部分は煮沸消毒をします。キャップとスポイトのゴム製部分は、よく洗ってから熱湯を通して消毒します。