

どくだみ草ローションは乾燥肌のかゆみの予防に効果を発揮します。
特に冬場、足のすねにかゆみが出て困っている方にはお薦めで (薬用品ではありません)

材料:

- A. どくだみ草の乾燥葉 25 ~ 30g
3 ~ 4週間(大体)乾燥させた葉、茎、根。
5月末頃、蕾が膨らんできた時期に収穫したどくだみ草が、
ローション作りには最適のようです。
- B. 焼酎(甲類20度) 720ml ~ 750ml
例。 サントリー樹氷Crystal Blue 20 (750ml)
宝酒造「純」20 (720ml) などなど
- C. グリセリン 50ml ~ 60ml
(グリセリンは薬局で購入できます)

**作り方:**

収穫したどくだみ草(根があっても良い)の砂を落とし、
綺麗に洗い、逆さ吊りにして乾燥させます。(右上写真のように)
天日干しではなく、風通しの良い日陰干しがよさそうです。
3 ~ 4週間乾燥させたどくだみ草を適当に切り、漬けるための容器に入れます。
【市販のどくだみ茶(お茶屋さんで購入)で代用できます】
材料の焼酎、グリセリンを容器に加え入れ、どくだみ草が浸かるようにして1 ~ 2ヶ月間寝かせます。
薄茶色の綺麗な色が出てきて、どくだみ草のエキスが抽出されてきたのがわかります。
クッキングペーパーなどを利用して濾過します。
濾過したものを元の焼酎の瓶(洗わないで良い)に戻して冷暗所で保管すればよいでしょう。
(保存可能期間は少なくとも3年は問題ないでしょう)
必要な分だけを化粧瓶などに入れて使用します。

写真・右:

大きい容器は、どくだみを浸けてから、
2週間ぐらい経過したところです。
小さい化粧瓶は小分けした1年前のローション。

**効用:**

乾燥の季節(冬場)にかゆみが出たり、足の腫(かかと)にひび割れができたりする方は、
冬になる前から風呂上りに毎日薄く塗り込むと効果が出てきます。
フェース・ローション、ボディ・ローションとして使うと、肌に潤いを持たせてくれます。