



おうちでアロマセラピー

④ アロマセラピーとは ④

植物から抽出した精油を使い、心や体をケアしていく自然療法の1つです。その歴史は古く、古代の人々も利用していました。精油は植物のパワーを凝縮したものです。ラベンダーの精油1滴には 5~7kgのラベンダーが必要と言われ、1滴でもとてもパワフルです。

外国では“薬”として扱われていることもあります。日本では“雑貨”として扱われています。使用する際は信頼できるメーカーや植物の学名が記されているものを選ぶことをおすすめします。

④ おうちでアロマセラピー ④

暮らしのなかにアロマを取り入れてみませんか？

おフロやキッチンのお掃除に便利なクレンジーを紹介します。

材料 重曹200g、精油10滴（オレンジ又はレモン）

○フタ付きの空き瓶などに重曹を入れ、精油をその中にたらしよく混ぜ合わせる。

○スポンジなどに付けて掃除に使用する。

良い香りでお掃除をすると、楽しく、心もリフレッシュします♪

注意 良い香りですが、食んだツリ口に入れたりしないで下さい！
 つともの手の届かないところに保管して下さい！

angelica