

おうちでアロマセラピー

長い冬が糸冬わり、暖かく過ごしやすい季節がやって
きました。外出する機会や外での作業も増えてきて
紫外線が気になりますね…。今回はアロマセラピーでの
日焼けのケアなどをご紹介します。

※アロマセラピーとは…木植物から抽出した精油を使い
いや体をケアしていく自然療法のひとつです。
使用する精油は信頼できるメーカーや植物の学名が
記されている物を選んで下さい。

 日常生活での日焼け肌 クールダウンスプレー➡

精製水100ml (またはカモミールティーを冷ましたもの) に
ラベンダーの精油をち〜7滴入れてよく混ぜて赤くなった肌に
スプレーします。炎症を抑え肌を冷却し皮膚の再成を促します。

⑧ お子さんでも使用できますが、シソ科のアレルギーのある方は
使えません。
冷蔵庫で保存し、1週間くらいで使ってください。なお、使用する度に
よく振ってください。

 色素沈着・しみのケア

いつも通りの肌のケアの後に、ローズヒップオイル5mlに
レモン、ゼラニウム、ラベンダーいずれか1種の精油を1滴加えて
気になる部分に塗布します。(レモンを使う場合は夜のみにして
下さい)
独特な香りがありますがローズヒップオイルのみでも
効果的です。ローズヒップオイルは冷蔵庫で保存し、
早めに使ってください。

angelico