

おうちでアロマセラピー

アロマセラピーで最もよく使われている精油
“ラベンダー オイル” 持っている方も多いのでは
ないでしょうか。多くの芳香成分が少量づつ含まれ
ていて 万能精油 と言われています。
今回は 我が家のラベンダーの使い方を紹介します。

アロマバス

お風呂のお湯に 2~4 滴 入れて よく混ぜて
入浴します。(お子さん 1才以上なら 2 滴まで)

虫さされ、傷口に

患部に直接すりこみます。又は 精製水 50ml に 10 滴
入れ、よく振ってスプレーします。(小さいお子さんはスプレーの方がよい)
痛み、かゆみの緩和や傷あとが薄れにくくなる作用が
あります。

頭痛・頭が重い時

こめかみに直接すりこみます。すっきりします。

衣替えに

小さな布などに 数滴 垂らし、衣類と一緒
にタンスなどにしまえます。1つの引出しに数枚入れると
全体的に香ります。防虫にもなります。

以上の他にも使い方がたくさんあります。ラベンダーをお持ち
でしたら 試してみてください。 angelico