

🌿 おうちでアロマセラピー

冬は雪がとってもきれいですが 寒さや空気の乾燥で
体調の管理に気が抜けません。

アロマセラピーで体調管理に役立つ "ティーツリー" オイルの
我が家の使い方を紹介します。

🌿 アロマバス

お風呂の精油 + ティーツリー を1滴 加えてみてください
カビの予防に役立ちます

🌿 手洗い

ティーツリーには 殺菌 消毒作用があるので

無香料の液体せっけん (あわタイプも可) 100ml につき
5滴くらい加えて、手を洗う

🌿 うがい

水コップ1杯に 1~2滴 入れ よく混ぜて うがいする
お子さんの場合 飲まないように注意する (6歳以上)

🌿 ルーム スプレー ・ エアフレッシュナー

蒸留水 100ml に 5~10滴 加え よく振って混ぜ
スプレーする。 カビをひきよる時などに スッキリしてお掃除が

🌿 マスク

マスクに直接 1滴 垂らし、着用する
のどがイガイガする時 鼻づまりの時に役立ちます

angelico