

からだも心も HAPPYになれる アロマクラフト

お花の香りをお家にいながら、精油やハーブで楽しんで♪

梅雨レシピ

梅雨のむくみ アロマで解消！！

湿気が多くなるこの時期。
体が重だるく感じたり、むくみやからだに湿気がたまることにより下痢や頭痛、むくみなどからだの不調を感じる方も。

そんな時こそアロマをうまく使って、心とからだをHAPPYにしてあげましょう♪



グレープフルーツの練り香水

クリームケースに入れて持ち歩くと、いつでも手軽に使えます。リフレッシュしたいときにおすすめ♪

ミツロウ1gにホホバオイル5mlを湯煎にかけ、溶けたら湯煎から外しクリーム容器に流し入れます。

少し冷めて来たらグレープフルーツ2滴
ジュニパー2滴を容器に垂らし全体にかきまわして冷めたらできあがり♪



足のむくみに足浴

余分な水分の排出を促すマージョラムに、気分をリフレッシュしてくれるティートリーをブレンド。

洗面器（少し深め）またはバケツに40℃～42℃くらいのお湯を入れ、スイートマージョラム2滴、ティートリー1滴をたらして10～15分足をつける。その際、ひざ掛かをかけるとお湯が冷めにくいです。

足湯の後は冷えないようにすぐに足を拭いて靴下などで保温しましょう♪



ふくろはぎをマッサージ

ホホバオイルに（500円玉大）ジュニパーベリー1滴
グレープフルーツ1滴を垂らし、手のひらを合わせて少しオイルを温めその後、ふくろはぎに伸ばし、片方の足首を両手で握り、タオルを絞るように互い違いにやさしくねじりましょう♪

足元に滞ったリンパ液を戻すイメージで、少しづつ移動しながら膝裏まで。

このときやさしくゆっくりとするのが効果的。

ジュニパーベリー

自律神経やホルモンのバランスを調整してくれます。

新陳代謝を高めて、体内から余分な水分や老廃物を排出する作用があります。肝臓の働きを高める作用もあり。



バスルームのカビ対策に

強い抗菌力のあるティートリーでローションを作り、バスルームを掃除した後にカビが発生しやすい場所にスプレーします。

爽やかなレモンには洗浄効果も♪

精製水 80ml ユーカリ10滴
レモン5滴 ウォッカ5ml

久御山町中央公民館 手作りアロマ教室講師
森 純子(株)中西薬品