

アロマルームスプレー作りとハーブの手浴

～ハーブの香りに癒されて～

2022.12.14

香りは脳にダイレクトに届きます

<精油の作用の一例>

ラベンダー 安眠効果

ローズマリー 頭痛・去痰効果

クラリセージ ホルモン調整作用

柑橘系 消化・食欲推進作用



講師 ハーブクラフトビオラ
松ヶ根 澄江 氏

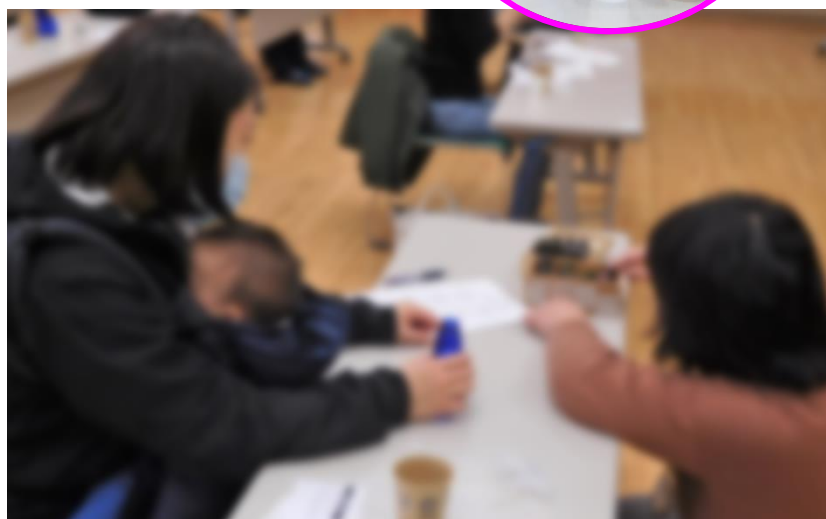
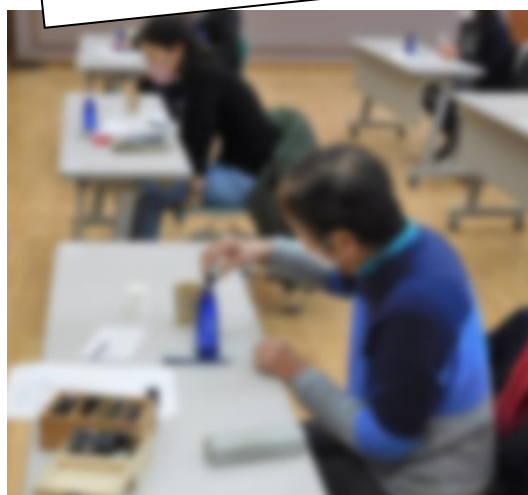


1. アロマルームスプレー

- ★精油20滴 (何種類かブレンドしてもGOOD!)
- ★無水エタノール20ml
- ★精製水180ml

防腐剤・保存料が入っていないので安心!
好きな香りをブレンドして1か月で使い切りましょう!

アロマルームスプレー

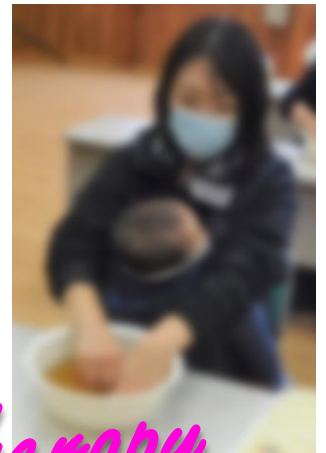
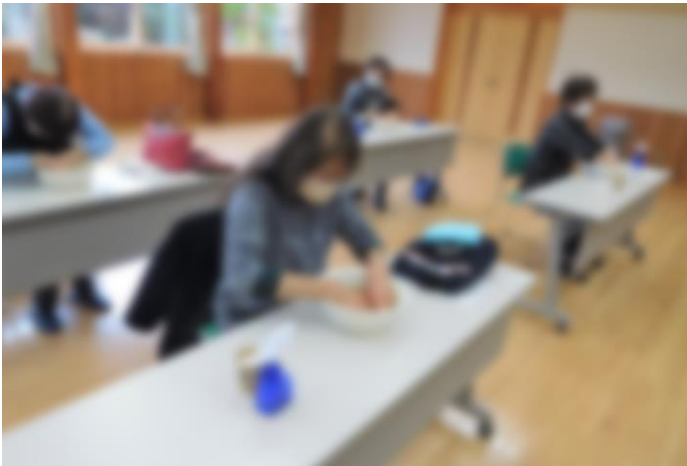


2. ハーブの手浴

洗面器にハーブがつかるくらいの熱湯を入れる
→30分経ったら取り出す
お湯を足して38℃にする
→手を5分間入れる

お肌しっとり&保温効果が実感できますよ

ハーブの手浴



Aroma therapy

アロマはリラックス効果のほかにも・・・

- ・拭き掃除に ・玄関やトイレにシュッと
- ・抗菌・抗ウイルス作用に
- ・来客時に空気きれい
- ・気分転換したいとき ・ゆったりしたいとき
- ・なんだかイライラするとき ・やる気をおこしたい

