

# アロマテラピー・レシピ ～winter～

乾燥肌対策・・風邪予防に・・・

：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：

毎晩お風呂にゆっくりつかりましょう。お風呂やフットバスの容器にアロマオイルを落とします。お風呂なら5～6滴。フットバスなら2～3滴。また体を温める野菜（ねぎ・しょうが大根・かぶ・ごぼう・にら・にんにく）を摂る様に心がけましょう

発汗作用のある・・マージョラム・ ローズマリー

：：：：乾燥による肌荒れ・湿疹に：：：：

マッサージオイルに精油を希釈して乾燥が気になる部分にマッサージ。全身マッサージには20ml、お顔には10mlのオイルで十分です1%の濃度で希釈しましょう。

20mlには合計5滴。10mlには1～2滴

殺菌作用もある・サンダルウッド ・ ラベンダー



：：：：風邪の予防に：：：：

乾燥したお部屋の空気を殺菌して感染症を防ぎ、呼吸器系のトラブルを解消します。マッサージ・入浴だけでなくハンカチやマスクに1滴落として使用したりオイルウォーマーを使って空気の浄化をすることができます。

冬のマストオイルです・ティーツリー・ユーカリ・サンダルウッド

