
花粉症の不快感、鼻づまりすっきりアロマ

【鼻むずむずから解放 吸入のレシピ】

(精油の材料)

ユーカリラジアータ 1 滴
ペパーミント 1 滴

(吸入方法)

- ① マグカップに 40～50 度くらいのお湯を入れる
- ② ①に精油を入れる
- ③ ②を鼻に近づけ数回呼吸をする。朝晩

【花粉症に負けずに香りを楽しむレシピ】

≪材料≫

ユーカリラジアータ 3 滴
ペパーミント 5 滴
ラベンダー 5 滴
ローズマリーシネオール 2 滴

無水エタノール 20m l
精製水又はペットボトルの水 10m l
30ml のスプレー容器（精油対応容器）

≪作り方≫

- ① 30ml のスプレー容器に無水エタノールと精油を入れてよく振る
- ② ①に精製水又はペットボトルの水を入れてよく振る

≪使い方≫

マスクスプレーとして使用すると、マスクの息苦しさ開放され鼻もすっきり。
手にスプレーをして香りを嗅ぐ。香水のように使っても OK です。

♥ ペパーミントやユーカリラジアータをティッシュなどに 1 滴垂らして、吸入するだけでも鼻がスーッとします。お試しを！

♥ 精油は 100%天然成分のものを使用します。専門店で吸入やトリートメントに使える精油かを必ず確認してくださいね。

♥ レシピを使って気分が悪くなった等、体調の異変を感じたらすぐに使用を中止して換気してください。