
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 20ml

精製水又はペットボトルの水 10ml

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≫

マスクにシュッとスプレーをして使用すると、マスクの息苦しさが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なのかを必ず確認してくださいね。

♡もし香りを嗅いで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お部屋の換気をしてください。