



## 梅雨のアロマセラピー

### 部屋干し

\* 殺菌・デオドラントスプレー・・・水 30m l + 精油 5~10 滴（あれば 5m l の無水エタノールに溶かす）

お部屋に干した洗濯物の方へ軽くスプレーする。ルームスプレーとしても使用できます。

\* お洗濯のすすぎの時に、精油を 2~3 滴入れる。



### お掃除

\* 雑巾がけ・・・精油を 1 滴入れた水で雑巾を絞る。

\* 掃除機・・・ティッシュペーパーに精油を 1 滴垂らし、あらかじめ吸い込ませる。

### 浴室

\* 浴室をお掃除したあと、抗菌作用のある精油で作ったスプレーをまく。

おすすめの精油

ティートリー・ラベンダー・レモン・ペパーミント

ユーカリ・オレンジ・グレープフルーツ



### キッチン

\* 洗浄効果の高いオレンジの精油を使ってお掃除する。

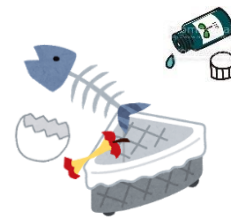
・・・無水エタノール 50m l + 精製水 50m l + 精油 20 滴

\* アロマ重曹でお掃除・・・重曹大さじ 2 + 精油 5~10 滴（排水口など）

\* 生ごみ入れに消臭効果のある精油を数滴垂らす。

おすすめの精油

オレンジ・レモン・ペパーミント



### 気持ちをハッピーに

\* 気持ちの落ち着く香りでルームスプレーを作る。

\* 扇風機（クーラーの吹き出し口）に、精油を染み込ませたりボンを取り付ける。

\* お部屋を芳香器などで香らせる。

おすすめの精油

レモン・レモングラス・ラベンダー・ローズウッド・オレンジ

マンダリン・ベルガモット・ゼラニウム・フランキンセンスなど

