



アロマで梅雨を楽しく



6月7月の梅雨時の時期は体調を崩す方も多いようです。カビの発生や湿気なども高くなり気分が落ち込み倦怠感などの出やすい季節ですが、雨の中に咲く紫陽花や花菖蒲などの日本情緒豊かな景色を楽しみましょう。暑くて開放的な夏を迎える前に、家の中でできる事を楽しみながら自分と向き合ってみるのもいいかもしれませんね。

梅雨時は自律神経のバランスが崩れやすいので、様々の不調が出てくることもあります。そんな時はハーブティを入れてゆったりとした時間を楽しみ、抗菌効果のあるスプレーを使ってジメジメした日をスッキリとした気分でご過ごしましょう。

〈抗菌作用のある精油〉

ティートリー、ユーカリ、ペパーミント、ラベンダー

〈消臭効果のある精油〉

ペパーミント、ティートリー、レモン、ローズマリー

〈おすすめのハーブティー〉

ペパーミント、レモングラス、ラベンダー、
ジャーマンカモミール
お好みのものを何種類かブレンドしても
良いでしょう。



ハーブ

●ハーブビネガーでお掃除

酢 400cc にハーブ（ミント&ローズマリー&柑橘類の皮）大さじ 2 杯以上を入れて 1 週間置く。必要量を濾してスプレー容器に入れ水で 3 倍に薄めてシンクまわりやお風呂・トイレ掃除に使って下さい。重曹とセットで使うとなお効果的。（金属に使った後は必ず水拭きを！）

●サシェ

ラベンダー・ペパーミントなど好みのドライハーブを小さな布袋、或いはお茶用紙パックに詰めて芳香・消臭剤としてクローゼットやバッグに。



精油

●キッチンのお掃除に

無水エタノール 50ml + オレンジ 20 滴に水 50ml を足したスプレーを作る。
汚れに振りかけ、しばらく置いて汚れを浮き上がらせてから拭き取りましょう。

●掃除機のイヤな臭いに

好みの精油を数滴染み込ませたティッシュを予め吸い込ませてからお掃除。排気口から爽やかな香りが広がります。

●防カビ・防臭スプレー

無水エタノール 5ml + ティートリー・ユーカリなど好みの精油合計 15 滴に水 45ml を足したスプレーを作る。

部屋干しの衣類やお風呂場にシュッとふきかけて臭いやカビ予防に。



森くまホームページ

<http://www.morikuma-yakkyoku.com/>

アロマセラピスト 熊谷ゆかり

