

# 夏のおすすめ商品のご案内

今年も暑い夏&虫の季節がやってきました。

アロマを使って気持ち良く夏が過ごせる方法をご紹介します。

## 暑さも虫もアロマでスツキリ！



ハーブ系

香りで涼しく

### ペパーミント

ミントの香りは室内に漂わせるだけで、体感温度が4℃涼しく感じられると科学的にも証明されていますので、暑い夏におすすめの精油です。



柑橘系

虫対策に

### シトロネラ

レモンによく似たハーブ調のさわやかな香りは気持ちを前向きにさせ、リフレッシュ感を感じさせてくれます。アウトドア用の防虫キャンドルとしてもおなじみの香りです。



柑橘系

すっきり爽快

### ライム

柑橘系の中でも甘みの少なく酸味の強いシャープな香りは、食欲を増進させ、心身を強壮し活力をもたらしてくれます。夏の疲れた身体と心をすっきりさせる香りです。

## こんな時に・・・

### 暑い夏に！

#### Recipe ひんやり冷湿布

##### 材料

- ・精油……………1～3滴
- ・ハンドタオル
- ・洗面器 1杯程度の冷水

##### 作り方

- ①洗面器に冷水を入れて、精油を加えよく混ぜます。
  - ②タオルを浸し、よくしぼってできあがり。
  - ③首筋や耳の後ろなどにあてます。
- ※ペパーミントは刺激の強い精油ですので、1滴でお試ください。

##### おすすめ精油

- ライム
- レモン
- ペパーミント
- ローズマリー

### 虫対策に！

#### Recipe 虫よけスプレー

##### 材料

- ・精油……………10滴
- ・無水エタノール…10ml
- ・精製水……………40ml

##### 作り方

- ①容器に無水エタノールを入れ、そこに精油を加えよく混ぜます。
  - ②精製水を加えてよく振って混ぜたらできあがり！
- ※スプレーする前によく振ってからご使用ください。

##### おすすめ精油

- シトロネラ
- ユーカリ・シトリオドラ
- レモングラス
- ゼラニウム

