

Flavor Life

季節のお便り

2014 WINTER

冬のおすすめ商品のご案内

風邪、冷え、筋肉のこわばり……。体調を崩しやすい季節がやってきました。アロマを上手に取り入れて、冬を乗り切りましょう。

風邪の季節におすすめ



樹木系

風邪の季節に

ラヴィンサラ

ほのかな甘味のあるしみわたるようなスッキリした香りです。風邪対策にオススメです。万能オイルともいわれています。作用が穏やかでお子様からお年寄りまでお使いいただけます。



樹木系

咳や鼻づまりに

ユーカリ・グロブルス

爽やかですーとしたクリアな香りは、意識を明晰にし、集中力を高めてくれます。風邪の季節だけでなく、花粉症の季節にもオススメです。



ハーブ系

冷えや肩こりに

ローズマリー

強いすっきりとしたハーブ調の香りです。血液の循環をよくするといわれ、冷えてしまった筋肉のコリにおすすめの精油です。

こんな時に・・・

冷えからの肩こりに

Recipe じんわり温湿布

材料

- ・精油…………… 1～2滴
- ・ハンドタオル
- ・洗面器 1杯程度のお湯

作り方

- ①洗面器の熱いお湯の中に、精油を加えよく混ぜます。
- ②タオルをお湯に浸し、やけどをしないようによくしぼって患部にあてます。
- ③タオルの上からラップをのせ、その上から別のタオルをのせると冷めにくいです！

おすすめ精油

- ローズマリー
- ジュニパーベリー
- ラベンダー
- マジョラムスイート

空気をきれいに

Recipe 風邪対策スプレー

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

- ラヴィンサラ
- ユーカリ・グロブルス
- ティートリー
- ペパーミント

アロマクラフト作りの注意点

【保存期間】

水が含まれるものはおよそ 1～2 週間、植物油などが中心のオイルやクリームは 1 カ月程度です。高温多湿を避け、冷暗所、夏場なら冷蔵庫に保管し早めに使い切りましょう。

【容器】

精油は、原液の場合プラスチック容器を劣化させることがありますので、使用する容器はガラス製が理想的です。また遮光性のあるものがさらによいでしょう。希釈した完成品の場合には、割れにくく軽いなどの理由から、短期間ならばプラスチック容器を使用してもさしつかえないでしょう。

【スプレーに関する注意】

- ・革製のソファや木製の家具にスプレーすると変色する場合がありますので注意してください。
- ・人体に使用しないください。

【自己責任原則】

自分で作ったものの責任はすべて自分にあります。必ず製作日をラベルに記載し、自己管理できるよう心がけましょう。

【異常を感じたら】

自分の体調に合った希釈濃度に合わせレシピを完成させてください。かゆみや炎症など皮膚に何らかのトラブルが起きた場合は使用を中止し、むやみに自分で薬などの処置をせず、必要であれば医師の診察を受けてください。

精油使用上の注意

- 原液を皮膚につけない
- 飲用しない
- 子供の手の届かない場所に保管する
- 火気には十分注意する