

🌿 おうちで アロマセラピー 🌿

あつと言う間には6月ですね。梅雨の季節にもなります。
いもいも どうも スッキリしない... そんな時に
おすすめのお精油、ブレンドを紹介しします。(私の使用した感想です)

🌿 マンダリン

不調までいかなくても 日々のストレスなどで イライラしてしまう
時、優しく明るい気持ちに切り替えてくれる香りです。
オレンジよりまるやかで あたたかい香り。
リフレッシュ & リラックス できます。

🌿 ラベンダー + セラニウム

不安心がモヤモヤしている時 とても役立ちます
心と体のバランスをとってくれる。本当の自分に気付けるのを
助けてくれます。アロマバスで 各滴 入れたお風呂がおすすめ。

🌿 ペパーミント + レモン

ルームスプレー におすすめ 心も空間も リフレッシュと
クールダウンしてくれます。つい感情的になっちゃうときに。

🌿 ネロリ + フォチグレン + オレンジピター

(花) + (枝) + (実) ← 同じ植物からの精油です
リラックス効果がとてもあり、香りも思い出さなくて リラックスして
眠くなってしまいます。オレンジの木からの 見慣れた香りです。
機会がありましたら ぜひ お言葉ください (マッサージなど)

精油は植物のエッセンスが凝縮されたものです。

植物はいろいろな形で (食べる、お花を愛でること、香り、^{新薬}など) 人間を生き、癒してくれます。我々は何か恩返しができるかな...

せめて自然を大切に、感謝を忘れず

生活していこう。と思う 今日このごろです。 angelico