

🌿 おうちで アロマセラピー 🌿

毎日、忙しすぎて過労してしまいませんか...

1日のうちで1番ほっとできるのはお風呂の時間です。我が家では子どもと一緒にドタバタですが、それでも湯舟につかるひときはリラックスできる時間です。今回はお子さんと一緒に入浴におすすめのアロマバスをご紹介します。

アロマバスとは... 蒸気による吸入と皮膚からの吸収というダブルの効果が得られます

お風呂のお湯に精油1~5滴を入れよく混ぜて入浴します

↓
お子さんと一緒になら
る滴までにして下さい
3才以下の子には
使わないで下さい

おすすめオイル 🌿

○ マンダリン又はオレンジスイート

○ マンダリン又はオレンジスイート + ラベンダー

みかんの香りで子どもたちも大喜びですよ

○ ラベンダー + セラニカム
寝付きもよいような気がします。

いじと体のリラックスに おすすめです

○ ラベンダー + ティーツリー

カゼの予防におすすめです

○ ラベンダー + カモミール

リラックスして気持ちさが明るくなります。肌のがゆみにも。

いじとほっとすると体もリラックスします
いじと体はつながっていますね。

angelico