



エッセンシャルオイルで 自然とともに身体が喜ぶ生活を♪

エッセンシャルオイルとは、植物にとって最も大切なエッセンスがぎゅっと凝縮されたもので、それはまさに生命エネルギーそのものです。何千年も前から、私たち人間は植物と共に生き、その自然の大いなる恩恵を受けてきました。なかなか自然と触れ合う機会が少なくなった現代ですが、そんな中でもエッセンシャルオイルを取り入れることで自然を感じ、私たち本来の在り方を思い出すことができます。ぜひエッセンシャルオイルと共に、心と身体が喜ぶ生活をしませんか？♪

<バスソルトレシピ 1 回分>

用意するもの：100%ピュアなエッセンシャルオイル 1～5 滴、オーガニック岩塩 大さじ 2～3、
お好みでドライハーブ適量


作り方：香りの移りにくいガラスボウルの中で、材料全て混ぜて出来上がり♡

<デトックスに良いエッセンシャルオイル例>


- ♥ **フランキンセンス**：呼吸器の浄化、消化のサポート、免疫系や脳の働きを刺激する
精神的な意識を高め、瞑想を促す etc.
- ♥ **レモングラス**：血管を拡張し、循環を改善する、浄化・消化を促進する
精神的な意識及び浄化、クリスタル化を促進する etc.
- ♥ **ゼラニウム**：肝臓の解毒をサポート、皮膚細胞を活性化する
感情のバランスを取り、平和、幸福、希望を育む etc.
- ♥ **ジュニパー**：肝臓の循環を増加し毒素の排泄を促進する、消化器の浄化
健康、愛、平和の気持ち呼び起こす、精神的な意識を高める etc.

※バスソルト使用後はお風呂のお湯を洗い流し、追い炊きはしないようにしてください

※ドライハーブが入っているものは、お茶パック等に入れて使用するとお風呂掃除が楽になります



身体がとても温まり、デトックスが促されます！ぜひいろいろアレンジしてみてくださいね♪
材料やレシピについてなど、質問等ございましたらお気軽に下記アドレスまでお問い合わせ
ください♡



ハートアロマセラピスト／アロマ講師 ♡愛梨♡ (あいり)
<http://ameblo.jp/mooju/> (只今ブログリニューアル中♪)
Email: lisa3.heart@gmail.com