

ストレスケア①

ぐっすり ピロースプレー



調理時間: 5分

分量: 50mlスプレー1本分

繰り返し使うことで寝室にほのかに香りが残るのも、嬉しいですね。

材料

- 精製水 45ml
- 無水エタノール 5ml
- 真正ラベンダー精油 6滴
- スイートオレンジ精油 3滴

作り方

1. スプレー容器に、無水エタノールを量り入れます。
2. 精油を加え容器を左右に振るようにして混ぜます。
3. 精製水を加えて、スプレーを取り付けたら、よく振り混ぜ完成です。

使い方

お休み前に枕カバーに数回スプレーします。

精油によるシミが心配な方は、タオルなど気にならないものにお使い下さい。

ワンポイントアドバイス

ラベンダー2対スイートオレンジ1は、睡眠に関する副交感神経を優位にする黄金比率ですので、一度お試しください。

次に作るときは、パチュリ、フランキンセンス、ヴェチバー、ローズウッドなど深くリラックスさせてくれる香りを、好みでブレンドしてお楽しみ下さい。