

～毎日の生活にエッセンシャルオイルで刺激、安らぎ、活力を～

ピュアなエッセンシャルオイルを使ったアロマセラピーは、現代女性が求める自然香水のトレンドとともに注目されています。複雑な香水をブレンドする難しさはあるものの、その香りによって毎日の生活の中で刺激や安らぎや活力を与えてくれるピュアなエッセンシャルオイルを使うメリットは大きいと言えるでしょう。ここでは人気のある使い方をいくつか紹介しましょう。

あなただけの香るランジェリーに

ハンカチなどにお好みのエッセンシャルオイルを数滴落とし、下着を入れているたんすの底におきます。下着に香りがつくにはそれほど時間はかかりません。香りが薄れてきたと感じたらまた数滴足しましょう。

自然でフレッシュに香る浴室に

湿らせたぞうきんにシトラスまたはミント系(オレンジ、レモンティーツリー、レモングラス、ペパーミントなど)のエッセンシャルオイルを数滴落とし、浴室の拭き掃除をします。トイレにはこれら2種類のオイルを混ぜたものを湿らせたコットンに含ませ、トイレタンクの後ろ側など目立ちにくい場所に置いて、必要に応じて(月に1回など)交換してください。

調理臭消しに

魚など食べ物の臭いが気になるとき、熱いお湯の入ったフライパンを用意し、シナモンやクロウブのオイルを2滴加えてみてください。お湯の蒸気とともに素早く香りが広がります。これらのオイルは抗菌作用があり臭いを消す働きがあります。フレッシュな香りを求めるならオレンジやジンジャーのエッセンシャルオイルを1滴加えても良いでしょう。

掃除機をかけながら香る部屋に

掃除機をかけるとき、ティッシュやコットンを小さくちぎったものにシトラス系(オレンジ、レモンティーツリー、レモングラスなど)、ラベンダーのエッセンシャルオイルを1滴ずつ含ませ、掃除機に吸わせます。掃除機をかけると自然にその香りが広がります。重曹に好みのエッセンシャルオイルを数滴落とし、よく混ぜ、乾かします。カーペットに掃除機をかける1時間ほど前に、そのカーペットに香りを含んだ重曹を振りかけます。掃除機をかけると、重曹がカーペットの古い臭いを吸収し、エッセンシャルオイルのフレッシュな香りが加えられます。

アロマで家の中をフレッシュに

水を入れたスプレーボトルに好みのエッセンシャルオイル(ブレンドしたものでもいいです)を数滴落とします。しっかり振り混ぜ、部屋、カーペット、家具にスプレーします。ミント系(ペパーミントなど)、シトラス系(オレンジ、レモンティーツリー、レモングラスなど)、森林の香りのエッセンシャルオイルを混ぜたものがおすすめです。それにラベンダーを1滴加えるとフレッシュな香りが出ます。

好みのオイルやブレンドしたオイルを数滴分を電球につけるものおすすめです。電気をつけたとき光の熱で部屋が香ります。(熱を持った電球や電気をつけたままは避けてくださいね)

ペット臭消しに

ゲラニウムとレモングラスのエッセンシャルオイルをそれぞれ1滴、着なくなった衣服に含ませ、ペットのトイレの周りなどペットの臭いの気になる場所を拭くといいです。スプレーを使うのも良いでしょう。

冷蔵庫、冷凍庫をフレッシュに

ぬるま湯とお酢を混ぜたものに入れたぞうきんで冷蔵庫、冷凍庫を拭き、しつこい汚れは重曹を使って取り除きます。それが終わったら、レモン、ベルガモット、オレンジ、グレープフルーツなどのエッセンシャルオイルを数滴、綺麗な布巾に落としまた一通り拭きます。食べ物の臭いを吸収させるのに、1カップの重曹をタッパーなどの容器に入れて冷蔵庫の隅に置いておくと良いでしょう。

質のいい眠りのために

布団のシーツ類を洗った後、シーツを掛ける前に、好みのエッセンシャルオイルを片隅に1滴と枕の隅に1滴つけます。カモミール、ラベンダー、ネロリはよい眠りを促すとされています。

眠気覚ましに

ローズマリーのオイル1滴をハンカチに含ませます。運転中や勉強中、その香りを嗅ぐことで気持ちをしゃきっとさせるのを助けてくれます。

二日酔いに

ジュニパー、シダーウッド、グレープフルーツ、ラベンダー、キャロット、フェネル、ローズマリー、レモンのエッセンシャルオイルは二日酔いを和らげるとされています。これらのオイルを自分なりにブレンドして、浴槽に6~8滴落とすと良いでしょう。

緊張をほぐすために

シナモン、セージ、バジルのオイルをそれぞれ同量混ぜたものと、スイートアーモンドまたはベジタブルオイルを<1:4>の割合で混ぜ、筋肉痛や関節痛のある場所にマッサージします。

ローズマリーまたはラベンダーのオイルを1滴、首の後ろに塗ることで頭痛を緩和するのに役立ちます。頭痛にはペパーミントのエッセンシャルオイルも良いとされます。(ティースプーン1杯のベジタブルオイルでペパーミントのエッセンシャルオイル1滴を薄めて使います)

健康的な入浴に

夏にユーカリのオイル6~8滴を浴槽に入れると体をクールダウンさせます。

健康な髪に

髪をブラッシングする前に、ヘアブラシにローズマリーを1、2滴つけてから使うことで、髪が健康になると言われています。

熱冷ましに

熱が出たときは、ユーカリ、ペパーミント、ラベンダーをそれぞれ1滴ずつ加えた冷たい水に浸したタオルを使うと良いでしょう。

神経を落ち着けるために

イライラしているときには、ラベンダーとグレープフルーツのオイルのブレンドが気持ちを落ち着かせてくれます。ラベンダーとベルガモットは不安や落ち込みの軽減の助けになるでしょう。スプレーミストで使ってもいいし、浴槽に6から8滴入れるのも良いでしょう。

ベビーマッサージに

ローマンカモミール、ラベンダー、ゲラニウム1滴ずつとスプーン2杯分のスイートアーモンドオイルをブレンドし、入浴後の肌に赤ちゃんをマッサージしてあげると良いでしょう。

～今注目の驚きの水、『ハイドロソル』～

ハイドロソルは別名、芳香蒸留水、フローラルウォーターとしても知られています。芳香植物や薬草などを水蒸気蒸留をすることで得られる香り豊かで栄養分豊富な水で、同じ工程で取れるオイル(精油)よりも濃度の低いものです。オイルはエッセンシャルオイルとしてよく知られていますね。その濃度からエッセンシャルオイルは強すぎる場合がある一方、ハイドロソルはマイルドなので使いやすいと言えます。医療的な用途として使われるほか、ハイドロソルはその保湿力や香りから、フェイシャルミストやデオドラント、エアーフレッシュナーとして使われたり、化粧品に配合される水の代わりとしても使われるなど、幅広い用途があります。

ハイドロソルの一般的な使い方

- 保湿ジェルやオイル、クリームの前に
- 日焼けや肌の痒みの鎮静として
- 暑い夏にクールミストとして、乾燥した冬に保湿ミストとして
- ・化粧水の前に
- ・終日必要に応じて
- ・メイク後に
- DIY(手作り)スキンケアレシピに
- 室内や車にミストして良い香りに
- 香りを使い分けて、気持ちを落ち着けさせたり、元気にしたり

クレイ ボディ マスク

用意するもの：

- クレイ（お好みのもの）
- 水またはハイドロソル

作り方：

クレイの量の3倍くらいの水（またはハイドロソル）を加えるか、好みの感触になるように加え、しっかりと混ぜ合わせます。あとは塗るだけ。優しく毛穴の汚れや古い角質を取り除き、肌をやわらかくしてくれます。

浴槽の中にも♪

50から100グラムのクレイを浴槽に入れ、しっかり混ぜます。さらに心地よくするなら、エッセンシャルオイルやハーブ茶葉（ハーバルインフュージョン）を入れても良いでしょう。