

【花粉症対策】アロマ・スプレー

香りのスプレーがあると、気軽に保湿できます。ひとつ手元において、いろいろと応用してみましょう。

作り方(出来上がり量15ml)

1. スプレー容器に、消毒用エタノール(小さじ1/2)を入れます。消毒用エタノールは、精油にも水にも溶けるので、ここでは媒介として使います。
2. 精油(合計3滴)を入れて、混ぜます。
3. 水(15ml)を加えると、できあがりです。二週間以内に使いましょう。

マスクに

マスクの内側に、スプレーします。マスク内の湿度を高め、粘膜を守ります。

頭のうえに

自分の頭のうえで、スプレーします。花粉は水分を吸収すると落下するので、床を拭き取ればさらに効果的です。

素材メモ

消毒用エタノールは、ウォッカなどアルコール度数の高いお酒や、グリセリンでも代用できます。

花粉症対策におすすめの精油

次の4種類から、好きなものを組み合わせて、スプレーに入れてください。

いずれも、鼻の通りをすっきりさせる働きがあります。

- ユーカリ・グロブルス
- ティートゥリー
- スパイク・ラベンダー
- ペパーミント