

【花粉症対策】アロマ・スチーム

症状が辛いときは、たっぷりの蒸気で保湿しましょう。

ユーカリなどの精油を組み合わせると、いっそう楽になります。

やりかた

1. 洗面器に熱いお湯をはり、精油(2滴)を落とします。
2. 手で湯気の温度を確認します。熱すぎる場合は、程よく冷ましましょう。
3. 鼻から蒸気を吸入します。精油の成分が刺激する場合がありますので、目は閉じてください。

ポイント

吸入が終わったら、しばらくの間、自分のそばに洗面器を置いておきましょう。部屋が加湿され、空気中の花粉が減ります。

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、お湯に落としてください。

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