

****アロマクリーム 基本レシピ****

【材料】

好みの植物油・・・10ml
みつろう・・・2グラム
好みの精油・・・6滴

【作り方】

1. 湯煎して溶かす。
2. 耐熱容器にオイルと蜜蝋を入れて、湯煎にかけ、蜜蝋を完全に溶かします。
ここで一度しっかり混ぜて、みつろうを植物油にきちんと馴染ませておくことがなめらかなクリームを作るコツです。
3. 空気を抜く。
よく混ぜたら、容器ごとに机にトントン打ち付けてクリームの中に入った空気を抜きます。
4. 完成！
完全にクリームが冷めて固まったら、蓋をしめて完成です。

★植物油の量の増減により、自分好みのクリームの硬さにできます。

****保湿効果の高いシアバタークリーム****

【材料】

好みの植物油・・・5ml
好みの精油・・・6滴
シアバター・・・15ml（大さじ1）

【作り方】

シアバターを滑らかに塗り、精油を加えた植物油と混ぜ合わせるだけです。

*****アロマスプレーの作り方*****

- 材料●精油(別名エッセンシャルオイル)全部で8滴、
●無水エタノール20ml
★ビーカー、スプレーボトル(25ml)

作り方

- ①スプレーボトルに無水エタノール12mlを入れ、さらに精油8滴を入れてボトルを振ります。
- ②精製水8mlを①のボトルに加えてさらによく振って中身を混ぜる。

作り方を覚えておくと他の用途にも便利に使えます
精油の成分を知っておくと、虫よけスプレーとしても使えますし、
風邪やインフルエンザを予防するルームスプレーとしても重宝します。
トイレやキッチンの消臭にも役に立ちます。
玄関や靴のニオイ対策としても優れたものです。

*****香りの種類*****

●ハーブ系 ハーブや薬草を思わせる香り。

すっきりした香りは気分がすっきりします。
クラーシーセージ、スペアミント、タイム、バジル、マジョラム、レモンバーム、ローズマリー、ペパーミント等

●樹木系 森の中にいるようなさわやかな香り。

リラックスしたい時におすすめ。
ユーカリ、ティートウリー、パイン、ジュニパー、サイプレス、ヒノキ等。

●スパイス系 料理に使う香辛料が原料。

刺激が強いものが多い。
クローブ、ブラックペパー、シナモン、ジンジャー、カルダモン等。

●樹脂系 香木の樹脂を原料にしています。

心をいやすような深い木の香りがします。
フランキンセンス、ミルラ、ベンゾイン、

●エキゾチック系 異国を感じさせる香り。

個性的なブレンドにおすすめ。
イランイラン、サンダルウッド、パチュリー、ベチパー等。

●フローラル系 甘く華やかでフェミニンな香り。

ローズ、ラベンダー、ジャスミン、カモミール、ゼラニウム、イランイラン、ネロリ、
パルマローザ等。

●柑橘系 気分を明るくする香り。

誰からも好かれる使いやすい香りです。
オレンジ、グレープフルーツ、レモン、マンダリン、ライム、レモングラス等。

