

2013-02-21(木)

■もらった精油でアロマバスを楽しむ

雑誌の記事を参考にして、友達にもらった精油(エッセンシャルオイル)をお風呂で使ってみた。

何年か前の誕生日に、友達からもらったエッセンシャルオイル。使い方が分からなくてずっと机の引出しにしまってあった。いつも買ってる雑誌でアロマテラピーの特集記事を読んで、アロマバスなら簡単に出来そうだと思ってやってみることにした。

いつもお風呂は寝る直前に入って、ぬるめのお湯にゆっくり浸かるようにしている。そうすると体が温まって湯たんぽなしで眠れるから。アロマバスは、お風呂のお湯に精油を5滴入れるだけ、後はいつもの入浴スタイルで良さそう。

湯船のふたを開けてお湯に精油を垂らすと、湯気と一緒に浴室にアロマの香りが広がる。入浴剤の香料の香りとは違う感じの香り。鼻や皮膚からアロマの力を取り込むために、38℃くらいのお湯に15分以上浸かるのがいいらしいけど、お湯の温度や時間は計らなかった。

雑誌の記事は、植物の力で風邪の予防をしようという趣旨だった。古い精油だけど、まいっか。

(アラサー女子)