

トリートメントオイル

好きなエッセンシャルオイルブレンドをトリートメント用植物油（キャリアオイル）に混ぜて、トリートメントオイルを作ることができます。遮光瓶で保管すれば1ヵ月くらい使用できますので、全身のセルフケアにおすすめです。

【用意するもの】

- キャリアオイル …… 50ml
(ホホバオイル/グレープシードオイル/スイートアーモンドオイルなど)
- 好きなエッセンシャルオイルブレンド …… 約20～30滴

- ① キャリアオイルを計量カップなどに入れ、好きなエッセンシャルオイルブレンドを混ぜます。
- ② 光を遮ることができる遮光瓶に移します。
- ③ 適量を手に取り、肌に塗布してケアをします。手のひらや指が滑りにくくなったらオイルを足してください。

※注意事項

- ・作ったオイルは1ヵ月程度を目安に使い切ってください。



フットケアに使用するのもおすすめです。



香りを楽しみながら、ケアしたい部分に伸ばしていきます。

おすすめの エッセンシャルオイルブレンド

リカバースブレンド

ペパーミントやカユブテをメインとした清涼感たっぷりの香り。運動後のアフターケアで体と気分をすっきりさせたい時に、特におすすめです。

