

# むくみ と アロマ

心地良い香りを楽しみながら  
むくみを解消するならゼラニウム  
がおすすめです。

ゼラニウムには体のむくみ(体の  
余分な水分)を取ってスッキリさ  
せる効果があります。

今回精油を使った足浴の方法をご紹介します。



## 用意する物

- ・塩40g(海塩、岩塩、天日塩などの表記のあるもの)
- ・ゼラニウム精油 2滴程度
- ・洗面器やバケツ



Step 1 洗面器やバケツにお湯を入れます。

Step 2 そこにゼラニウム精油を2滴～3滴  
入れて良くかき混ぜます。

Step 3 ゆっくりと足を入れてリラックスして下さい。

全身入浴の場合は  
浴槽の湯200Lに対  
し精油3～6滴を入  
れて良くかき混ぜて  
入浴して下さい。



## ゼラニウム精油の効能

**心** 情緒不安定、更年期、イライラ

**体** むくみ、肥満、生理痛、PMS、利尿作用

**肌** しわ、シミの改善、肌の若返り  
(キャリアオイルを使っのマッサージ)

ローズに似た優雅な香りです♡  
香りに癒されるだけでなく虫よけ  
としてもオススメ!

### ⚠ 禁忌

ゼラニウム精油はホルモンバランスに働きかける  
成分を含むため、妊娠中や分娩前後な使用は避ける。  
また授乳中の使用にも注意が必要。

