



フルール倶楽部

2019 年 11 月随時開催

皆さまこんにちは。秋本番ですね。寒くなってまいりました。実は今年は他県で 9 月頃からインフルエンザが流行していたようです。毎年型を変えて私たちを苦しめるインフルエンザですが、アロマがとっても有効です。私ごとですが、毎年アロマスプレーを使っていてインフルエンザには罹ったことがありません。今年もばっちり防いで、健やかに過ごしましょう。

材料・手順

精油（クローブ、シナモンカシヤ、ユーカリラディアタ、ラベンダースピカ）	① ビーカーに精油を適量垂らし、無水エタノールを入れて良く混ぜる
無水エタノール	② 精製水を入れて良く混ぜる
精製水	③ スプレー容器に移し替えて完成

使い方

特にお出かけの時に衣服にシュッとスプレーしてください。車内やお部屋にもスプレーしてください。100 ミリリットルあるので沢山使えますね（*^_^*）

よく振ってからお使いくださいね♪

<精油マメ知識>

クローブ	抗菌力の強いフェノール類のオイゲノールが沢山含まれており、抗ウィルス、免疫刺激、殺真菌作用もあります。
シナモンカシヤ	抗菌力の強い芳香族アルデヒド類のケイ皮アルデヒドを沢山含み、抗ウィルス、免疫刺激、殺真菌作用もあります。
ユーカリラディアタ	去痰作用をもつ酸化物類の 1,8 シネオールを沢山含み、抗ウィルス、免疫刺激、粘膜の炎症を抑制する作用もあります。
ラベンダースピカ	モノテルペンアルコール類のリナロール、酸化物類を沢山含む精油です。殺ウィルス、殺真菌、免疫刺激作用をもちます。

