

■おかえりシリーズレシピ集■

こちらに載っているレシピは、おかえりジェルでもおかえりクリームでも作れます。ジェルは浸透力、クリームはのびと使用感が優れています。小さじ大盛1：10g、大きじ大盛1：20gです。ただし、おかえりシリーズ以外の基剤を使用する場合、こちらのレシピはお使いいただけません。また、手作りコスメを使用する際は、必ずパッチテストを行い、自己責任の元お使いください。

美容のためのレシピ（顔用）

※～滴の単位のものはずべて精油

	概要	材料	分量
お肌ぶるもち美容液	<ul style="list-style-type: none"> 乾燥肌とハリの無さが気になる方におすすめ。 夜、素肌に使用し、そのあとは化粧水や乳液もOK。 朝は下地クリームとしても使用OK。 華やかな香りで女度UP。 	おかえりジェル	20g
		ラベンダー・アングスティフォリア	1滴
		カモミールローマン	1滴
		ゼラニウムエジプト	1滴
		ローズウッド or ホーウッド	1滴
お肌つやつや美容液	<ul style="list-style-type: none"> お肌にツヤを与えたい方におすすめ。 乾燥肌、オイリー肌の方も使用OK。 昼、夜いつでも使用OK。 やる気スイッチが入る香り。 	おかえりジェル	20g
		ゼラニウムエジプト	1滴
		ティートリー	1滴
		フランキンセンス	1滴
		ラベンダー・アングスティフォリア	1滴
むきたてたまご肌美容液	<ul style="list-style-type: none"> お肌も心も浄化したい方におすすめ。 肌をやわらげ、キメを整えます。 レモン精油配合なので、夜のみ使用する。さわやかな香りで気持ちをリセットして入眠できます。 	おかえりジェル	20g
		レモン	4滴
		ゼラニウムエジプト	2滴
		サンダルウッド	2滴
		ラベンダー・アングスティフォリア	2滴
さっぱり・しっとりアロマローション	<ul style="list-style-type: none"> グリセリンなしだとさらさらしたローションになるので、オイリー肌向け。保湿力を高めたい場合はグリセリンを加える。 	おかえりジェル	10g
		好きな精油	3-5滴
		精製水	100mL
		☆オプション：グリセリン	5mL
肌荒れ対策紫根クリーム	<ul style="list-style-type: none"> 紫根インフューズド（抽出）オイルは、植物オイル（マカダミアナッツオイル、ホホバオイルなど）50mLに紫根5gを加え、2～3週間置いて作る。毎日容器を揺らして混ぜる。紫根には抗炎症作用がある。 	おかえりクリーム	20g
		紫根インフューズドオイル	1-2mL
		好きな精油	3滴
空色クリーム	<ul style="list-style-type: none"> レモン精油配合なので、夜のみ使用。 バタフライピーチンキ：バタフライピー小さじ大盛1と、ウォッカ50mLをビンに入れ、2週間置く。もしくは湯煎にてウォッカが蒸発しないように煮出す。バタフライピーの青色は抗酸化成分の一種。 	おかえりクリーム	20g
		バタフライピーチンキ	1-2mL
		レモン	4滴
		フランキンセンス	2滴
特別な日のためのフェイスパック	<ul style="list-style-type: none"> 好きな精油で作ってください。 洗顔後、パックを目と口周りを避けて顔にまんべんなく塗り、10分～15分置く。パックを塗った後、ラップや100均で購入できるシリコンマスクを載せると尚◎。その後やさしく洗い流し、いつも通りのお手入れを。 	おかえりクリーム	10g
		はちみつ	小さじ1
		カモミールローマン	2滴
		フランキンセンス	1滴
むきたてたまご肌フェイスパック	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトとの合わせ技で、ツヤ肌力UP 洗顔後、パックを目と口周りを避けて顔にまんべんなく塗り、10分～15分置く。パックを塗った後、ラップや100均で購入できるシリコンマスクを載せると尚◎。やさしく洗い流し、いつも通りのお手入れを。 	おかえりクリーム	10g
		ヨーグルト	小さじ1
		レモン	3滴

健康維持のためのレシピ

	概要	材料	分量
戦闘力UP ジェル	<ul style="list-style-type: none"> ・季節の変わり目に体調を崩しやすい方におすすめ。 ・耳裏の下側のリンパの周辺に1日数回塗布する。 	おかえりジェル	20g
		ティートリー	4滴
		ニアウリ	4滴
		ラヴィンサラ	4滴
		パルマローザ	4滴
鼻の不快感 対策スプレー	<ul style="list-style-type: none"> ・鼻の不快感に使える精油をチョイス。 ・マスクや空間に吹きかけて使う。 	おかえりジェル	10g
		ティートリー or ペパーミント	2滴
		レモン	4滴
		ユーカリラディアタ	4滴
		精製水	90mL
鼻の不快感 対策クリーム	<ul style="list-style-type: none"> ・鼻の不快感に使える精油をチョイス。 ・鼻の入り口に1日数回塗布する。 ・右の精油にレモンを2滴加えて部屋でたくのも◎ 	おかえりクリーム	20g
		ユーカリラディアタ	3滴
		ペパーミント	2滴

ボディ用レシピ

	概要	材料	分量
筋肉・関節用 ジェル	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインターグリーンは抗炎症成分が多く含まれ、湿布系の香りなので注意。アスピリンアレルギーのある方は使用不可。 	おかえりジェル	20g
		ウインターグリーン	6滴
		サイプレス	2滴
		シトロネラ or レモングラス	2滴
		ユーカリレモン	2滴
		ローズマリー・カンファー	2滴
準備運動ばっちり ジェル	<ul style="list-style-type: none"> ・運動前によく揉み込むと、こむら返り予防に◎ ・欧米では、こむら返り直後にラベンダーアングスティフォリアの原液を数滴塗り込むという使い方も。 	おかえりジェル	20g
		イランイラン	3滴
		ラベンダー・アングスティフォリア	5滴
		ローズマリーカンファー	3滴
ぼかぼかめぐり ジェル	<ul style="list-style-type: none"> ・手先、足先が冷えやすい方におすすめ。 ・足首→ひざ、ひざ→もも、手首→ひじ、ひじ→肩、肩→わき、おなか→鼠径部 この方向でトリートメントをするとリンパを流すことができる。リフレッシュタイプの精油なので、朝起き抜けかお昼休みに使うと、夜のむくみが軽くなる。 	おかえりジェル	20g
		サイプレス	4滴
		シトロネラ or レモングラス	4滴
		ローズマリーカンファー	4滴
		サンダルウッド	2滴
腰用ジェル	<ul style="list-style-type: none"> ・腰だけでなく、お尻からももの裏側に塗り込み、よく揉んでほぐす。メンタルからくる症状の場合には、心を落ち着かせる精油を加える。 	おかえりクリーム	20g
		オウシュウアカマツ	4滴
		ローズマリーカンファー	3滴
		ペパーミント (痛みが強い時)	2滴
		(ラベンダー・アングスティフォリア)	3滴
ハンド&ボディ 保湿クリーム	<ul style="list-style-type: none"> ・ワセリン (&必要なら植物オイルも) をレンジか湯煎で溶かし、クリームに混ぜる。ワセリンには皮膚保護作用がある。ワセリンの量は適宜調節を。 ・香り、効果を持たせたい時は精油を添加する。 	おかえりクリーム	20g
		ワセリン	5g
		(植物抽出オイル)	2mL
		好きな精油	3-5滴
救急クリーム	<ul style="list-style-type: none"> ・除菌作用のある精油を3つチョイス。 ・酷い創傷面には使わないこと。 ・顔にも使用可能だが、ペパーミントは刺激が出やすいので、必ずパッチテストを行うこと。 	おかえりクリーム	10g
		ティートウリー	2滴
		ペパーミント	1滴
		ラベンダー・アングスティフォリア	1滴