



# RECETA DE AROMATHERAPIA

## BENEFICIOS

1. ELIMINA EL OLOR Y DESINFECTA EL AIRE.
2. UN ESTIMULANTE DEL ESTADO DE ÁNIMO
3. MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO
4. OPCIÓN ALTERNATIVA PARA VELAS.
5. LOS AROMAS DE LOS AEROSOLES PARA HABITACIONES SON MÁS SUAVES.
6. SON FÁCILES DE USAR
7. LOS AEROSOLES PARA HABITACIONES SON ULTRAPORTÁTILES

## INGREDIENTES

- \*1 oz de hamamelis (asegúrate de conseguir uno que contenga alcohol porque ayuda a conservar el spray)
- \*20 gotas de aceites esenciales (ver mis recetas específicas a continuación).
- \*1 oz de agua destilada (o agua de pozo)
- \*Botella de vidrio con atomizador de 2 onzas

## DIRECCIONES

- Llene su botella de spray hasta la mitad con hamamelis. Agrega las gotas de aceites esenciales. Luego llena el resto de la botella con agua.
- Enrosque la tapa o el rociador en la botella y agite bien.
- Agite bien antes de cada uso para ayudar a volver a mezclar los aceites esenciales.





## AROMATHERAPY SPRAY RECIPE

### BENEFITS

1. ELIMINATES ODOR AND DISINFECTS THE AIR.
2. A MOOD BOOSTER
3. IMPROVES SLEEP QUALITY
4. ALTERNATIVE OPTION FOR CANDLES.
5. THE SCENTS OF ROOM SPRAYS ARE Milder.
6. THEY ARE EASY TO USE
7. ROOM SPRAYS ARE ULTRA-PORTABLE

### INGREDIENTS

- \*1 oz witch hazel (make sure you get one that contains alcohol because it helps preserve the spray)
- \*20 drops of essential oils (see my specific recipes below).
- \*1 oz of distilled water (or well water)
- \*2 ounce glass spray bottle

### DIRECTIONS

Fill your spray bottle halfway with witch hazel. Add the drops of essential oils. Then fill the rest of the bottle with water.

Screw the cap or sprayer onto the bottle and shake well.

Shake well before each use to help remix essential oils.

