

Tips dan trik membuat lilin aromaterapi

Subject

Kak {{full_name}} sedang lelah atau insomnia? Lilin aromaterapi bisa jadi alternatif lho!

Body

Halo kak {{full_name}}

Kamu sedang merasakan kelelahan yang amat sangat? Atau kesulitan tidur dalam waktu (insomnia) yang lama? Lilin aromaterapi bisa menjadi jawabannya lho!

Yah, lilin aromaterapi yang mengandung *essential oil* bisa menjadi alternatif bagus untuk mengurangi rasa lelah dan insomnia yang kamu alami. Sudah banyak *online store* yang menjual berbagai macam lilin aromaterapi. Namun kamu juga tetap harus berhati – hati dalam membeli lilin aromaterapi, karena lilin aromaterapi dengan jenis *Paraffin Wax* sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh kita.



Kita harus pandai - pandai dalam memilih lilin aromaterapi, seperti contoh lilin dengan jenis *Palm Wax* dan *Soy Wax* sangat direkomendasikan karena berbahan alami, ramah lingkungan dan tidak berpolutan sehingga aman bagi tubuh. Adapun cara kerja lilin aromaterapi itu dengan memberikan rangsangan langsung ke saraf hidung dan otak. Uap lilin yang kita hirup akan akan merangsang saraf hidung dan mengirimkannya ke saraf otak kemudian merangsang area *hipotalamus* di otak untuk memproduksi *hormone serotonin* yang berguna untuk memperbaiki suasana hati. Selain itu aroma terapi juga dapat memberikan rangsangan ke sistem saraf yang mengatur detak jantung, tekanan darah, respon terhadap stress dan pernapasan. Maka dari itu memilih jenis lilin aromaterapi yang aman bagi tubuh itu penting.

Jika merasa ragu dengan kandungan lilin aromaterapi yang dijual bebas di *online store*, kamu bisa membuatnya sendiri lho. Bahannya cukup mudah dicari dan tidak sulit untuk dipraktikkan. Berikut tips dan trik membuat lilin aromaterapi di rumah :

Alat dan bahan :

- Lilin berbahan dasar *palm wax* atau *soy wax* secukupnya
- Minyak aromaterapi atau esensial dengan aroma favoritmu secukupnya
- Wadah lilin, bisa berupa kaleng bekas, jar, mangkuk kecil atau gelas
- Tali sumbu kecil
- Panci dan wadah tahan panas
- Pewarna makanan sesuai selera (opsional)

Cara membuat :

1. Iris lilin terlebih dahulu hingga menyerupai butiran.
2. Siapkan wadah lilin dan letakkan tali sumbu di tengah wadah dengan dililitkan ke pensil, bulpen atau sumpit agar lilin bisa berdiri tegak. Bentangkan pensil di tepi atas wadah.
3. Panaskan air di panci hingga mendidih, kecilkan apinya. Kemudian letakkan irisan lilin ke dalam wadah tahan panas ke dalam panci. Aduk hingga lilin mencair.
4. Teteskan pewarna makanan dan aduk hingga warna yang diinginkan terlihat (opsional).
5. Setelah itu, matikan api dan aduk kembali lilinnya untuk mendinginkan suhu lilin.
6. Teteskan minyak aromaterapi atau esensial, biasanya membutuhkan hingga 10 tetes per 450 gram lilin untuk mendapatkan wangi yang cukup. Lalu aduk hingga merata.
7. Setelah minyak aromaterapi sudah larut dan merata, tuang ke dalam wadah lilin yang berisi sumbu dan tunggu hingga membeku.



Beberapa langkah ini merupakan cara termudah yang biasa dilakukan oleh banyak orang kak. Terbilang mudah bukan? Yuk kita coba dirumah, siapa tahu dengan membuat lilin aromaterapi ini bisa membantu kakak untuk tidur nyenyak.

Salam hangat,

Azza

<https://www.cekaja.com/info/lilin-aromaterapi>

<https://jendela360.com/info/lilin-aromaterapi-terbaik/>

<https://i1.wp.com/kreativv.com/wp-content/uploads/2019/09/Cara-Membuat-Lilin-Aromaterapi-5.jpg?resize=500%2C333&ssl=1>

<http://cdn-cms.pgimgs.com/news/2016/05/lilinaroma8.jpg>