

夏の疲れに、ミントのお風呂はいかが 爽やかなお湯に浸って、リラックスしましょう

ゆっくりお湯に浸かること、それはとてもいい夏バテ対策になります。けれど、この時期は暑さのせいで、ちょっと億劫に感じがち。そんなとき、ペパーミントの入浴剤はいかがでしょう。お湯が爽やかになって、心地よく浸かれます。

ペパーミントを入れると
お湯が涼しくなります

ペパーミントの主成分は、メントール。皮膚の冷感受容体を刺激する働きがあり、脳に冷たいと感じる信号を送ります。首筋など皮膚の薄い部分は刺激を受けやすく、寒いと感じることもあるほどです。

ただ、これは脳が錯覚しているだけで、身体を冷やしているわけではありません。冷え性の方も、安心してお使いください。



お湯が涼しいと

疲労回復効果がアップします

お湯の温度を40℃以下にすれば、さらに疲労回復効果が高まります。反対に、熱すぎるお湯は自律神経を緊張させて、疲れをとれにくくします。

お湯が涼しくなれば、暑い日でもゆっくり浸かれます。ゆっくり浸かれば、血行がよくなって、疲れが和らぎます。

【レシピ】ペパーミントの入浴剤

1. 重曹(大さじ3)を小皿にとります。重曹には、余分な皮脂をとり、肌を清潔にする働きがあります。
2. ペパーミント(5滴)を混ぜると、1回分の入浴剤のできあがりです。三日以内に使いましょう。

※ペパーミントは、ハッカ油でも代用できます。

月例ワークショップ No.158

心地よい眠りのために

朝のアロマと夜のアロマ

活動モードと休息モードのアロマを、両方試してみましょう。一日のメリハリがつくと、睡眠の質がアップします。

8月18日(日)13時15分～14時45分

新座栄公民館・2階児童室

参加費無料／予約不要／女性対象
フェイスタオル2本／足を出せる服装

音楽でリラックス 8月の一枚



ホテル・カリフォルニア

演奏：宮野弘紀&アール・クルー

ジャズ・ギターの世界において、アコースティック・ギターは少数派です。プレイヤーの2人は、デビューのときからアコースティック・ギターを弾き続けるギタリスト。

このアルバムでは、伴奏とソロを交代しながら、二人きりの演奏です。「ミセス・ロビンソン」、「オネステイ」など、ポピュラーな曲目をリラックスして弾いています。

おすすめアロマグッズ (68)

「イオリコミント・クレンジングicy」
ルベル

地肌のためのシャンプー。においやベタつきを防ぐ効果があるそうです。

香りは、ミントに加えフルーツ風の甘さがあります。よく香りますがさっぱりしていて、お風呂上がりには消えてしまうほど。頭皮がすっきりして、女性用トニックシャンプーという印象です。



編集後記

先日のワークショップで、4種類のミントの使い比べを体験しました。一口にミントと言っても特徴はそれぞれで、なかには柑橘系のような香りのものもあります。

サロンにも、ペパーミントをはじめ、いろんなミントをご用意しています。トリートメントにも使えますから、爽やかな香りをぜひお楽しみください。