

寝つきがよくなり、肌もしっとり。 木の香のお風呂いかがでしょう。

お湯の温かさがうれしい季節、サイプレスの入浴剤はいかがですか。英語で、ジャパニーズ・サイプレスといえば、ヒノキのことを指すそうです。日本人にもなじみのある木の香りで、爽やかな入浴剤を作ってみましょう。

身体を温めると

とてもいい眠り薬になります

眠気は、体温が下がるときに訪れます。お風呂でよく温まると、下げ幅が大きくなって、いい眠り薬になるのです。

サイプレスは、ヒノキ科特有の爽やかな香りで、気持を静める働きがあります。お風呂と組み合わせると、寝つきがいつそうよくなります。



ミルクパウダーを組み合わせると

とてもいい保湿になります

お湯と油はなじむので、お風呂に浸かると皮脂がとれやすくなります。秋になったら、お湯に保湿成分を加えましょう。

おすすめは、コーヒー用のミルクパウダー。ミルクの脂肪分が、肌を程よく保湿します。素材のにおいもありませんから、精油との相性も抜群です。

【レシピ】木の香のお風呂

1. サイプレス(5滴)とコーヒー用のミルクパウダー(大さじ3)を混ぜると、1回分の入浴剤のできあがりです。
 2. 40℃のお湯に溶かし、浸かります。
- ※お風呂を出るのは、寝る時間の90分前がベストです。これを逃すと、体温が下がらず、寝つきが悪くなります。

マスク着用をお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、お客様には店内でマスクをお付けくださいますようお願い致します。

アロマセラピストも、ご来店からお帰りまでマスクを着用させていただきます。ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

音楽でリラックス 10月の一枚



組曲：くるみ割り人形

ティム・スパークス

「くるみ割り人形」は、チャイコフスキーの有名なバレエ音楽。「行進曲」や「花のワルツ」は、どなたも聞き覚えのあるメロディーでしょう。

原曲はオーケストラですが、ここではギターソロ用に編曲されています。小さな人形のお話のせいか、シンプルなサウンドがとても似合って聞こえます。

編集後記

キッチンの戸棚を整理していたら、コーヒー用のミルクパウダーが出てきました。フタを開けてみると、表面がゼリーのように輝いています。

びっくりして、スプーンですくおうとすると、カチカチに固まってびくとも動きません。皆さまはそんなことになりませんよう、ぜひ入浴剤にもご利用ください。

おすすめアロマグッズ(84)

「びろま〜京都産ひのき」

市田商店

枕用の香りのスプレー。材料は、ひのきの精油とエタノールのみです。

ひと吹きしたら、イメージ通りのひのきの香りに包まれました。爽やかだけど重みがあって、まるでお寺にいます。香りはほのかで自然に消えますから、安眠のお供にぴったりです。

