

ラバンジンのバスソルトで さわやかな汗を流しましょう。

梅雨があけるとやってくる猛暑の日々。その前に、汗を出す練習をしておきましょう。発汗がうまくできると、体温がスムーズに放散されて、夏バテや熱中症を防ぐことができます。ラバンジンのお湯に浸かって、元気に夏を迎えましょう。

塩のお湯は

発汗をうながします

塩は、入浴剤にぴったりの素材。お湯に溶かすと、肌が塩のベールにおおわれて、芯まで温まるといわれます。

お風呂にバスソルトを入れたら、顔から汗がでるまでゆっくりと浸かりましょう。このとき注意したいのは、入浴前後の水分補給。忘れると、かえって消耗します。

ラバンジンは

夏のお風呂の必需品です

ラバンジンは、ラベンダーの1種です。一般的なイングリッシュ・ラベンダーより、清涼感のある芳香成分が多く、暑い時期のお風呂でもさっぱりと浸かれます。

気持ちをリフレッシュしたり、筋肉の痛みを和らげる作用もあり、お風呂の効果を何倍にも高めてくれる精油です。



【レシピ】ラバンジンのバスソルト

1. ラバンジンの精油(5滴)、ドライハーブ(小さじ1杯あるいは花穂1こ)、岩塩(大きじ3)を混ぜると、バスソルトのできあがりです。
2. 40℃以下のお風呂に溶かし、ゆっくり浸かります。
※分量はバスタブ1回分です。

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、店内ではマスクをお付けくださいますようお願い致します。

施術者も、ご来店からお帰りまでマスクを着用致します。

ご理解ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

音楽でリラックス 7月の一枚



ミスティー

演奏：オータ・サン

「オオタサン」ことハーブ・オオタによるウクレレ・ソロの演奏。ハワイアンの伴奏楽器だったウクレレですが、どんなジャンルにでもソロ楽器として使えることを、証明してみせたのがオオタサンです。

ここでも、ボサノヴァの「ジザフィナード」から、「この素晴らしき世界」といったスタンダードまで、アドリブを交えながら軽快な演奏を聴かせてくれます。

編集後記

メイン記事でご紹介したラバンジン。精油もちろんいいですが、ハーブの栽培も楽しさがひろがります。

丈夫で枯れる心配がなく、2～3年経つとたくさん花を咲かせます。花穂が立派ですから、花瓶にいけるだけでなく、花かごやバンドルズを編むこともできます。

林泉には、精油もハーブもありますから、ご予約の際はぜひお試しください。

おすすめアロマグッズ(93)

「富良野ラベンダーティー」

ポッカ・サッポロ

富良野のラベンダーをブレンドしたペットボトルの緑茶です。

ラベンダーの風味は穏やかで、なんとなく花の香りがする程度。でも、緑茶との相性が抜群で、不思議な美味しさを体験できます。カフェインが控えめなので、水分補給にもぴったりです。

