

ハッカのシャンプーで、 髪をさっぱり洗いましょう。

頭は、身体のなかでも汗の出やすい部位です。夏場に放っておくと、においの原因になりかねません。そこで、ハッカのシャンプーはいかがでしょう。天然の清涼感を活かすことで、頭皮の環境を守りながらにおいの発生を防ぎます。

頭皮のにおい対策①

シャンプーは半分で大丈夫

シャンプー剤の量は、これまでの半分に減らしましょう。多すぎると、頭皮の常在菌のバランスを崩し、かえってにおいの原因になりかねません。

ポイントは、たっぷりのぬるま湯で予洗いすること。地肌をしっかり湿らせると、少量のシャンプー剤でもよく泡立ちます。

頭皮のにおい対策②

ハッカ油の清涼感を活かす

ハッカ油の主成分はメントールです。肌につけると冷たく感じる効果があるので、シャンプー剤と組み合わせると、すっきり気持ちよく洗えます。

ハッカは、どんな香りと組み合わせてもマッチします。お手元のシャンプーを少しだけ夏仕様に変えましょう。



【ハッカのシャンプーの作り方】

小皿に、シャンプー剤とハッカ油(3滴)を入れて、よく混ぜると一回分のできあがりです。

シャンプーの量は、ポンプ式の容器の場合、以下が目安になります。
ショートヘア…半プッシュ/セミロング…1プッシュ(いずれも通常の半分量)

ご紹介割引はじめました

詳しくはこちら→
最大で4500円引



音楽でリラックス 6月の一枚



カム&スウェイング ラグーン

ラグーンは、弦楽器の達人ふたりのユニットです。このアルバムでは、スラックキーギターという奏法をメインに、12弦ギターやスチールパンを組み合わせ、幻想的な音を響かせます。

収録されているほとんどはハワイの曲なので、時折、ハワイアン・パンプが聞こえてきます。倍音の心地よさと相まって、リゾートホテルのラウンジにいるような気分になりました。

編集後記

今号でご紹介したハッカのシャンプー、レシピではハッカ油の量を3滴としました。けれども、わたしが自分用に作るときは、5〜6滴入れることもしばしばです。清涼感がさらにアップして、夏はそれくらいが気持ちいいと思っています。

興味のある方は、ぜひ増量バージョンも試してみてください。ただ刺激の感じ方には個人差がありますから、まずは3滴からスタートし、様子を見つつ増やしていくことをおすすめします。

おすすめアロマグッズ(126)

「バスソルト〜スーパーミントの香り」 クナイプ

4種のミントが香る入浴剤。メントールの働きで、お湯が涼しく感じます。湯上りにクーラーの部屋に戻ると、少し寒いくらいです。

香りは、ミントとともに、ムスクがほのかに漂います。正反対の個性を組み合わせることで、ミントの魅力がいっそう引き立ちました。

