

### 3ハーブの湯ソルトについて

刻んだハーブとキューブ岩塩をブレンドし、100%天然オイルで香りをつけた商品です。お風呂で有効なハーブハーブの薬用成分を肌から取り入れることができ、蒸気によって穏やかなアロマセラピー効果ができるのがハーブバスです。ハーブの湯ソルトは香りがとても良く、疲れた身体も癒され、心身ともにリフレッシュ効果があります。バスタブにお湯を沸かす前の状態から 袋いれ充分揉んで成分をお湯にしみだしておつかいください。洗面器に熱めのお湯にハーブの湯 袋をいれ足浴や手浴にもご利用ください。別売のオイルを数的垂らしてバスタブにはいれば入浴が更になんか楽しくなり、バスソルトを併用すればお風呂で60分のセルフエステ気分も味わって頂けます。

- ・ラベンダーの湯ソルト...ラベンダーは精神安定効果、リラックス効果が抜群。鎮痛作用もあり、頭痛・筋肉痛などの痛みを和らげてくれる効果もあります。
- ・バラの湯ソルト...甘く上品な香りのローズには、ホルモンバランスを整える働きや肌にハリと潤いを与える効果があり、女性の美容には欠かせません。
- ・カモミールの湯ソルト...カモミールは貧血や月経不順など女性の悩みの改善する他、精油成分が多いので汗が出やすく、適度な油分で肌にハリを与えます。
- ・オレンジの湯ソルト...爽やかなオレンジの香りには、リフレッシュ効果・リラックス効果に優れており、落ち込んだ気分を明るく快活にしてくれます。
- ・ゆずの湯ソルト...ゆずに多く含まれるビタミンCは、コラーゲンの生成に関わり肌にハリを与えます。身体を温めてくれるゆずは冷え性の方にもオススメです。
- ・ユーカリの湯ソルト...強い殺菌作用、抗ウイルス、抗炎症、鎮痛作用にすぐれ、花粉症や風邪によるのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどに効果があります。
- ・よもぎ&ルイボスの湯ソルト...よもぎの発汗作用のあるよもぎ、ルイボスは抗酸化作用があるため、紫外線などが原因のシミやソバカスを改善し美肌効果があります。
- ・紅花&ディルの湯ソルト...血行促進作用やホルモンのバランスを整える作用があるので、生理不順・更年期障害・肌荒れ・冷え性などの改善に効果があります。

#### 入浴方法

1.全身浴...ぬるめのお湯で入れば、よりリラックス効果が期待できます。

- ・ゆったりリラックスしたい時...副交感神経に働くぬるめ(38度ほど)のお湯につかる。眠る前に入れば、一日の疲れを癒してくれます。
- ・スッキリと体を目覚めさせたい時...立感神経に働く熱め(40度以上)のお湯につかる。心身をリフレッシュする朝風呂に向いています。

2.足湯...洗面器にお湯(40度前後)を張り、ハーブの湯ソルトをよく揉みこんでハーブのエキスを出し、足をつけます。全身浴と同じ位に血液循環を促す効果があり、心臓にも負担をかけずに体を温めることができます。血行が悪く、冷え性の方にもオススメです。

長時間の足湯は余分に体力を消耗します。10分程度を数回に分けて行うようにしてください。また、心臓病、高血圧、低血圧、糖尿病や神経障害などの方が足湯をされる場合は、38度くらいの低い温度で10分間位から始め、徐々に足湯の時間を延ばして下さい。体調が悪い時や持病がある、病気の治療中や治療直後、このようなときは専門家のご指導のもとにおこないましょう

3.手浴...40~42度の熱めのお湯を洗面器に入れて、5~10分間手首の上までつけます。とくに手首をしっかり温めるようにします。その間に手の指を曲げたり、引っ張ったり、ツボを刺激しながらマッサージします。肩こりや頭痛、目の疲れ、寝つきが良くない時、ハンドケアの前などにも、手と手首だけのお風呂は効果的です。また、蒸気が顔にかかることでフェイシャルエステのような効果もあります。

4.座浴...座浴とはおしりだけ入浴する方法を言います。主に月経不順、便秘、膀胱炎、痔などの改善に効果があります。大きめの洗面器やたらいにお湯をはって座わったり、浴槽に20センチくらいまでお湯を溜め5~10分くらいお尻をつけて入浴して下さい。

#### 部分浴とは

体の一部だけをお湯につける入浴方法です。アロマセラピーではよくつかわれている方法で、身体の一部を温めることで全身を温め、リラックスすることができます。おもな部分浴には、手浴、足浴、座浴があり、このほか肘浴、顔浴などもあります。

#### 岩塩とは

岩塩には塩化ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラル(体の機能や健康維持のために必要)が豊富に含まれています。

#### 岩塩の主な効能

- ・肩こり、関節痛、神経痛、リウマチなどの緩和
- ・アトピーの予防、緩和
- ・血行促進により、冷え性の予防・改善
- ・保温効果