



極楽!お湯レシピ

季節のおすすめ入浴剤をご紹介します。

保湿効果で、しっとりお肌

アロエ湯

古代ギリシャのアレキサンダー大王も病気予防に使ったアロエ。日本では江戸時代から薬草として重宝されるようになりました。

その薬効は、アロイン、アロエウルシン、アロエニンなどの成分によるもの。内服すると、血圧を下げたり、潰瘍を改善したりといった効果が期待できるほか、初期のやけどや切り傷の“塗り薬”としても知られています。

保湿効果も抜群で、お風呂で使えば美肌づくりの強い味方に。疲れたお肌もしっとり元気にしてくれます。



レシピ

市販のアロエパウダーを大さじ3杯、お湯のなかへ。アロエの葉を乾燥させてお茶パックに入れ、浮かせてもOK。