



芳香に包まれリラックス&美肌

松湯

古くから不老長寿に効き目があると珍重されてきた松の葉。大量に含まれているその精油には、ビタミンやクエルセチンなど、血行を促進し美肌にも効果をもたらす成分が含まれています。この時期とくにつらい肩こりや腰痛、神経痛などの症状を軽減してくれる強い味方です。

また、独特の芳香には α -ピネンと呼ばれる疲労を軽くする化合物が含まれ、ストレス解消にも役立ってくれます。寒い季節こそ体を伸ばして、森のなかにいるようなリラックス気分を味わいましょう。

本格的な松湯にはひと手間がかかりますが、たまにはとっておきのお風呂を演出してみるのも楽しいものです。



レシピ

松の葉200~250gを鍋に入れ、水から火にかけて15~20分煮出し、煮汁だけをお風呂に入れればできあがり。