



暑気払いと美肌に

びわ湯

びわは古くから、その果実だけでなく葉が薬として珍重されてきました。びわの葉にはタンニンやアミグダリン、クエン酸が含まれ、皮膚のトラブルやかぶれに効果があるのです。

最近では、体内の毒素を排出するデトックス効果や、新陳代謝を活発にして発汗を促すダイエット効果・美肌効果にも注目が集まっています。その効能は古い仏典でも紹介され、心身にリラックス作用をもたらす“最古のアロマセラピー”ともいわれるほど。

夏から秋への季節の変わり目、びわ湯で汗や疲れをすっきり洗い流し、お肌もぴかぴかに磨き上げましょう。



レシピ

葉を水洗いして天日で乾燥。10枚ほどを束ねて浴槽に入れて水から沸かす。粉末にして布袋に入れてもOK。