



心も体もゆ〜ったりリラックス

## カモミール湯

ハーブの代表格ともいえるカモミール。小ぶりのマーガレットのような花を咲かせ、ヨーロッパでは古くから美肌や体調管理に欠かせない万能薬として親しまれてきました。

今や日本でもすっかりおなじみ。りんごに似た甘い香りと神経を鎮静させる効果が好まれ、眠る前のお茶として愛飲している女性が多いようです。

もちろん入浴剤としても、抜群のリラックス効果を発揮。爽やかで優しい香りに包まれているうち、イライラ気分も柔らかく解きほぐされます。保温&保湿効果で、体はぼかぼか、お肌はすべすべに。女性にうれしい優雅なバスタイムを演出してくれます。



### レシピ

カモミールの精油を湯船に数滴たらせば、できあがり。