

# ルアルの湯



| 月                                                                                                                                                                                                | 火                      | 水                      | 木                     | 金                     | 土                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
|                                                                                                                                                                                                  |                        |                        | 1<br>ラベンダー<br>神経痛・うちみ | 2<br>ジャスミン<br>冷え性・肩こり | 3<br>森林<br>沐浴効果・保温     |
| 5                                                                                                                                                                                                | 6                      | 7                      | 8                     | 9                     | 10                     |
| <div>  <div>菖蒲湯</div>  </div> |                        |                        |                       |                       |                        |
| 12<br>金木犀<br>荒れ性・くじき                                                                                                                                                                             | 13<br>薬湯<br>肌荒れ・血行促進   | 14<br>レモン<br>癒し効果・爽快感  | 15<br>炭酸<br>湿疹・疲労回復   | 16<br>ゆず<br>疲労回復・保温   | 17<br>バラ<br>保湿・美肌      |
| 19<br>ひのき<br>湿疹・腰痛                                                                                                                                                                               | 20<br>ラベンダー<br>神経痛・うちみ | 21<br>ジャスミン<br>冷え性・肩こり | 22<br>森林<br>沐浴効果・保温   | 23<br>金木犀<br>荒れ性・くじき  | 24<br>薬湯<br>肌荒れ・血行促進   |
| 26<br>レモン<br>癒し効果・爽快感                                                                                                                                                                            | 27<br>炭酸<br>湿疹・疲労回復    | 28<br>ゆず<br>疲労回復・保温    | 29<br>バラ<br>保湿・美肌     | 30<br>ひのき<br>湿疹・腰痛    | 31<br>ラベンダー<br>神経痛・うちみ |

## ～菖蒲湯～

### 【由来】

菖蒲湯は古代中国から伝わりました。菖蒲は香りが強いため、邪気を祓うとされており、  
 ≪体を労わりながら厄除けをする≫という意味が込められています。

### 【効能】

菖蒲の香りには自律神経を安定させるなどのリラックス効果があります。  
 香りの素となる成分には、血行を促進させ、腰痛や神経痛を和らげる効能もあります。  
 また、菖蒲の根っこの部分は、乾燥させると生薬となり肩こりや冷え症・筋肉痛・リウマチといった体の不調に役立つ効果を発揮するといわれています。