♨ルアルの湯♨

月	火	水	木	金	土
	1 ゆず 疲労回復・保温	2 ラベンダー 神経痛・うちみ	3 薬湯 肌荒れ・血行促進	4 ジャスミン 冷え性・肩こり	5 レモン 湿疹・癒し効果
7 ゆず 疲労回復・保温	8 レモン 湿疹・癒し効果	9 薬湯 肌荒れ・血行促進	10 森林 沐浴効果・保温	11 ラベンダー 神経痛・うちみ	12 ジャスミン 冷え性・肩こり
14 薬湯 肌荒れ・血行促進	15 ラベンダー 神経痛・うちみ	16 森林 沐浴効果・保温	17 ジャスミン 冷え性・肩こり	18 レモン 湿疹・癒し効果	19 ゆず 疲労回復・保温
21 ラベンダー 神経痛・うちみ	22 ジャスミン 冷え性・肩こり	23 ゆず 疲労回復・保温	24 レモン 湿疹・癒し効果	25 薬湯 肌荒れ・血行促進	26 森林 沐浴効果・保温
28	29	30	31		

桃 の 葉 湯

桃の葉湯

《由来》
土用の丑の日に薬草を入れて入浴する「丑湯」という習慣がありました。
今よりお湯が大変貴重だった時代には、蒸し暑い夏に入る薬草風呂は格別に爽快だったようです。
《効能》
桃の葉にはタンニンやカリウム・シュウ酸マグネシウム・フラボノイドなどお肌に良いいわれる成分を多く含んでいます。あせもや湿疹・虫刺されに効果的と言われています。

ルアルデイサービス　ひたちなか