

ルアルの湯



月	火	水	木	金	土
1 ジャスミン 冷え性・肩こり	2 薬湯 肌荒れ・血行促進	3 レモン 癒し効果・爽快感	4 森林 沐浴効果・保温	5 ラベンダー 神経痛・うちみ	6 ジャスミン 冷え性・肩こり
8 レモン 癒し効果・爽快感	9 森林 沐浴効果・保温	10 ラベンダー 神経痛・うちみ	11 ジャスミン 冷え性・肩こり	12 レモン 癒し効果・爽快感	13 薬湯 肌荒れ・血行促進
15 ラベンダー 神経痛・うちみ	16 17 18 19 20 ゆず湯				
22 ゆず湯 	23 レモン 癒し効果・爽快感	24 薬湯 肌荒れ・血行促進	25 ラベンダー 神経痛・うちみ	26 ジャスミン 冷え性・肩こり	27 森林 沐浴効果・保温
29 薬湯 肌荒れ・血行促進	30 ラベンダー 神経痛・うちみ				

【ゆず湯】

ゆず湯は江戸時代、銭湯が「催し湯」のひとつとしてお風呂に柚子を入れたのが始まりとされています。そのきっかけとなったのが冬至を「湯治」、柚子を「融通」に引っかけて、「お湯に入って融通をよくしよう」という語呂合わせが有力です。柚子にはリモネンなどの天然の芳香成分が含まれ、自律神経を整え、心身のリラックス効果があります。冬至の風習としてゆず湯に親しんできた日本人は、無意識のうちに日本流アロマセラピーを行ってきたのです。