



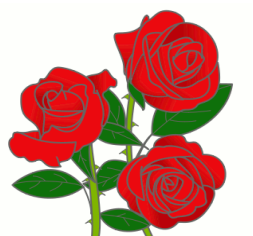
大浴場カレンダー

		効能
7日	菖蒲	☆血行促進 ☆鎮痛  
14日	ひのき	☆疲労回復 ☆精神安定 ☆保湿 ☆運動能力向上 
21日	よもぎ	☆冷え性 ☆膝の痛み ☆皮膚のかゆみ ☆腰痛 
28日	コーヒー	☆疲労回復 ☆美肌 ☆リラックス 

★薬湯の王様 菖蒲湯★

菖蒲にはアザロンやオイゲノールという精油成分が多く含まれています。腰痛や神経痛を和らげる効果が期待できます。よく使われるのは菖蒲の葉の部分が多いのですが、血行促進や保湿効果のある精油成分は根の部分にあります。漢方薬局などで相談するとよいかもかもしれません。

また、菖蒲には独特の香りがあり、心身ともにリラックスすることができます。



毎週火曜日

