

クロモジ手浴のかんたんセルフケア

剪定の際に出たクロモジ枝を使って、ハンドバス(手浴)を楽しみましょう。
ふんわり優しい香りに包まれて、ゆったり過ごすぽかぽかセルフケアです。

【材料(1回分)】 * * * * *

- クロモジ枝 適量
- 煎じ用の水 1.5リットル
- 温度調節用の冷水 適量
- 洗面器 または たらい
- タオル



【作り方】 * * * * *

- ① クロモジの枝を、剪定ばさみで適宜カットします。
- ② 鍋に①と分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして40～50分ほど煎じます。
- ③ やけどに注意しながら、②を洗面器に注ぎます。
- ④ ③に冷水を少しずつ加えてかき混ぜます。やや熱いかなと感じる湯温(42～43℃程度)まで調節します。
- ⑤ ④に両手を入れて5分ほど過ごします。クロモジの香りやまろやかな色合いも一緒に楽しみましょう。
- ⑥ じんわり温まるのを感じたら終了し、タオルで水気を拭きます。



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし