

生葉の利用法

薬湯・アロエ風呂

アロエを使った薬湯は、皮膚老廃物の排出を促進し、荒れた肌を整えるため、美容に高い効果をあげます。また、血行をよくし、体を芯から温め湯冷めしにくくなるため、新陳代謝を高め、健康維持に役立ちます。

色や香りがほとんどないのに、お湯がやわらかくなるため、入浴剤が嫌いな方にも喜んでいただけます。



アロエ入浴法

美容には39℃から40℃位の低めの湯温がよく、アロエの成分を十分に肌に浸透させるため、長めに湯船につかります。ただし、あまり長く入っていると脂肪が抜け過ぎたり、体力が消耗して疲れたりするので、健康な人でも30分くらいまでにしましょう。

体が温まって毛細血管が拡張されて毛穴が開き、新陳代謝が活発になり、老廃物が大量の汗と一緒に排出されますので、コップ一杯の水を飲んでから入浴すると、より効果的です。

家族ひとりひとり肌の敏感さが違うので、アロエの量はその入浴者に応じて調節して下さい。毎日続けるのが理想ですが、週に2、3日でも効果は期待できるでしょう。

アロエ乾燥葉入り風呂



1. 一握り(約10gからお好みで増やす)の「アロエ乾燥葉」を洗濯ネットに入れる。
2. これを洗面器入れ、熱湯を注いで成分を出す。
3. 水から沸かす場合は、適温になってから洗面器の中身をすべて入れる。給湯の場合は、初めから入れておく。
4. 軽くもんで、成分を出す。入浴中も乾燥葉入りネットは入れたまま。

アロエエキス入り風呂

1. 「アロエエキス」(100cc程度からはじめて、徐々に増やして適量を見つける)を用意する。
2. これを、お風呂に入れます。

アロエ生葉入り風呂



1.アロエの葉2～3枚を洗い、トゲを取ってから薄切りにして洗濯ネットに入れます。

2.お風呂が沸いたらこれを入れ、軽くもんでアロエの成分を出します。入浴中もアロエ入りネットは入れたまま。

※アロエの生葉には、針状結晶(シュウ酸カルシウム:山芋が痒くなるのと同じ成分)が入っているため、敏感肌の方は肌がチクチクとする場合があります。そのときは、出る前に体をシャワーで洗い流し、次回から葉の量を減らします。

(そのため、針状結晶のない乾燥葉やエキスの方がお勧めです。)