

エプソムソルトの一般的な名称は「硫酸マグネシウム」。純粋なミネラルの結晶です。

エプソムソルトは、お湯にサッと溶けて追い焚きもできる万能入浴剤。水道水に含まれる塩素を緩和しお湯をなめらかにしてくれて、一番風呂のピリピリが軽減されるから肌や髪にやさしい。

また、エプソムソルトのお湯に浸かることで肌の表面にマグネシウムが膜を作り、湯冷め防止も。

お風呂上がりは寝るまでポカポカが持続します。



エプソムソルト風呂のおすすめ入浴法

ぬるめ(体温+2℃)のお湯で

10~20分間の全身浴

人は、ぬるめのお湯に浸かると副交感神経が優位になり、体がリラックス状態になります。

肩までしっかり浸かって浮力を感じてください。

重力から解放され、体も心もリラックスできます。

湯船にエプソムソルトを入れて、ぬるめのお湯に長めに浸かりましょう。

時間の目安は10~20分間。

30分以上入浴すると疲れが出てしまう場合があるので、その日の体調に合わせて入浴してください。

入浴後はシャワーでサッと汗を流しましょう。

体の芯から温まること、心と体をリラックスさせることは、質の良い睡眠にも繋がります。

Q & A

Q.エプソムソルトって塩なの？

エプソムソルトは純粋なミネラルの結晶。イングランドのエプソムという町で発見され、サラサラで真っ白な結晶が塩に似ていることからこの名がつけられました。

Q.追い焚きしても大丈夫？

エプソムソルトは塩分を含まず無色・無臭なので、浴槽を傷めません。追い焚きが可能、24時間風呂や循環式のお風呂でもご使用いただけます。

Q.残り湯で洗濯しても大丈夫？

お湯は無色透明で無臭、残り湯をお洗濯にご使用いただけます。

Q.赤ちゃんとの入浴にも使える？

徳島県鳴門市の工場で作られている当店のエプソムソルトは、食品添加物ランクのものを使用しているので万が一口に入っても大丈夫、赤ちゃんとの入浴にもご使用いただけます。

楽しみ方いろいろ

ボディスクラブとして

肌のかさかさしている部分や、肘・踵などの硬くなっている部分に、直接エプソムソルトを手にとって、濡れた状態のお肌をやさしくマッサージして洗い流しましょう。クレンジングクリームやオリーブオイルなどに混ぜてマッサージするとさっぱりした洗い心地を楽しめます。

バスボム作りに

【材料】

エプソムソルト100g・重曹100g・クエン酸50g

水少々・お好みでエッセンシャルオイルなど

ビニール袋やボウル・ラップ

【作り方】

- ① ビニール袋等に、エプソムソルト・重曹・クエン酸を入れてよく混ぜ合わせます。
- ② ①に、水を少しずつつりかけます。勢いよく入れてしまうとシュワシュワ泡立ってしまうので、霧吹きの使用をおすすめします。
- ③ 粉っぽさがなくなってきたらラップに包んで丸めます。
- ④ 乾燥したら出来上がり。