

アラフィーの「排出」

スピーディに深部まで
温め、ポカポカが続く

入浴剤

「すばやく深部まで温めてくれる入浴剤を選んで。
副交感神経を優位にする38～42℃弱までのお湯に、15分以上、肩までつかるのがベストです。
リラックスして、額からじんわり汗が出る
ぐらいを目ざして。また、最後に足先に冷水を
かけると、ポカポカが持続します」(小林さん)。



(右)短時間で体を温めるエプソムソルト入り。女性ホルモンの乱れを整える精油をブレンド。エプソムソルト woman care 1kg ¥3,850/アウターサンセットライフ (中)通常のバブの泡の10倍で、温め効果がパワフル。疲労回復にも◎。バブメディキュア 柑橘の香り 6錠入り(医薬部外品・オープン価格)/花王 (左)「柚子の皮をお風呂に入れても◎」(森田さん)。血行を促進する柚子の精油。エッセンシャルオイル 柚子 5ml ¥2,420/モンサンミッシェル

