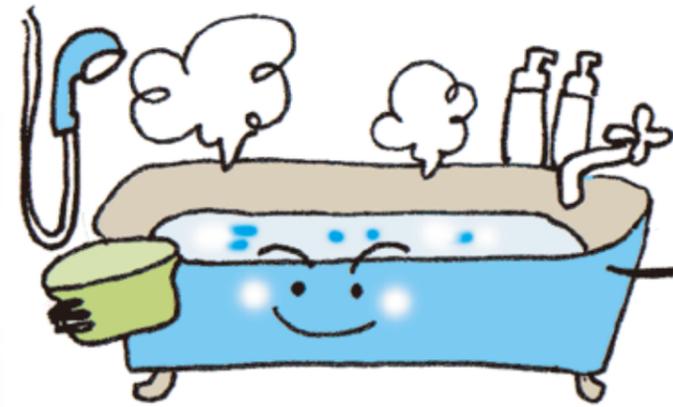


重曹でお風呂も 体もきれいに!



1 入浴剤として...

入浴剤に重曹を使っていると...バスタブの掃除も楽です!!



入浴には重曹を小さじ1~2杯くらい、そのままお風呂に入れるだけです、重曹の軟水作用で、肌にやさしいお湯になります。ラヴェンダーのエッセンシャルオイルを数滴加えると、香りでリラックス効果が倍増します。重曹は肌の余分な皮脂を取ってくれて、スッカリします。乾燥肌の人は、お風呂上りに保湿クリームを塗ってお手入れしてください。



2 頭皮のベタツとした油汚れに...

夏場は、頭皮が汗をかいてベタツとしますね。髪の毛の脂っぽさを感じたら、これがおすすめ!「重曹シャンプー」。無添加のシャンプーに、重曹小さじ1を混ぜて、頭皮をよくマッサージしながらシャンプー。重曹の細かいツブツブのスクラブ効果が、毛穴のところに詰まった余分な皮脂を取ってくれます。弱アルカリ性の重曹シャンプーで、どうしても頭がギシギシと感じたら、洗面器にクエン酸を小さじ1/2を入れてリンスを。



●ムソー
EMボディソープ
600ml...¥1,050

シャボン玉EMボディソープはフォームが出てくるので便利です。



石けんをアミノ酸などでよく泡たて、そこに重曹を小さじ1加えて混ぜる。その泡を、体になでるようにして洗っていく(強くこすらないこと!)重曹のスクラブ効果が肌をすべすべにします。(肌の柔らかい部分や、肌の弱い方は避けてください!)

●木曾路物産
「シリンゴル重曹」
・600g...420円・1kg...630円
・2kg...1,050円

「お風呂場掃除は、さ~ッと済ませます!」

お風呂場のお掃除って面倒と思う方は多いと思います...私も苦手です。でも「重曹」と「クエン酸」がまほろばに登場してから、「面倒クサがり」のお風呂掃除は楽になりました。

まず、いかに横着してお風呂を掃除するか...夜、入浴が終わり、風呂場から上る前に、布(タオルとか)にクエン酸水をスプレーし、その上から重曹の粉を振りかけます。重曹のアルカリ性とクエン酸の酸が反応してシュワシュワしてきたら、この状態で床や壁を一気にさ~ッと拭き掃除、洗面器や風呂の椅子も拭きます。そしてシャワーでシャ~ッと流す。(御恥ずかしい話しですが、裸だし...風邪引いたら困るので、手早くやります)

まだ残っている汚れは、石けんカスか、また水アカですので(アロマ入り)クエン酸水をスプレー、または重曹の粉をパラパラ振って、スクラブ効果でゴシゴシ落とします。仕上げに、カビの生えそうところに(アロマ入り)クエン酸水をスプレーして、はい、終了!(湿度が一番のカビの大好物なので、お掃除後は換気に注意しましょう。)

これで翌日、お風呂場掃除のために、重い腰を上げて風呂場に入ることはなくなりました。編集部・工藤



4 お風呂に 入れないときにも



5 バスタブの汚れ 落としには

重曹の粉をバスタブに振りかけて、湿らせたスポンジでこするだけ。あとはお湯(水)でザーツと洗い流す。プラスチックの洗面器や風呂用イスも同じように洗います。(入浴剤として重曹を使っていると、バスタブ洗いがスポンジでさ~っとなでるくらい、本当に楽ですよ)

(体調が悪くてお風呂に入れないときにも)お湯を張った洗面器に重曹を小さじ1入れて混ぜ、タオルを浸して体を拭く。1~2滴、ティートリーのエッセンシャルオイルを入れると、より清潔になります。



6 バスルームなどの 排水口

バスルームの排水口は髪の毛や皮脂で結構、汚れが詰まる場所です。重曹とクエン酸ですっきり清潔に。カップ2杯の重曹を排水口に直接そそぐ。つぎに電子レンジなどで温めたクエン酸水(濃い目)をそそぐ。(シュワシュワしてくる。)30分~2時間後にお湯で洗い流す。



●エッセンチア
ティートリー
10ml...¥2,625

殺菌効果の高い
ティートリーは
重宝します。

7 バスルームの カビ退治

●木曾路物産
「クエン酸」
・300g...472円・600g...840円
・1kg...1,260円



...出来るだけ、なんでも早めの処理が大切です。風呂場のドアのところや、タイルの目地に潜む、しつこくて気持ち悪い黒カビ。カビには、薬局に売っているエタノールに殺菌力が高いエッセンシャルオイルの「ティーツリー」が効果的。(下記:リフレッシュナーを参照)しかし、日々の風呂上がり際に、アロマ酸入りクエン酸水をスプレーしたり、換気に気をつけることで結構、カビの繁殖を止めることができます。

ここで出てくる必殺技の作り方

リフレッシュナー

無水エタノール20ml+水180ml+エッセンシャルオイル10滴(ティーツリー)+重曹小さじ1杯

クエン酸水

カップ1杯(約200cc)の水に、小さじ1~2杯のクエン酸を溶かして、スプレー容器に入れて使います。

アロマ入り「クエン酸水」

...上記のクエン酸水にエッセンシャルオイルを8滴以内に入れます。お風呂場には殺菌効果がある「ティーツリー」がおすすめ。



8 シャワーヘッドも きれいに

たまには、シャワーヘッドの掃除を。目詰まりを防ぎます。洗面器にお湯(残り湯)にクエン酸(小さじ4)を混ぜてクエン酸水を作り、シャワーヘッドを30分~2時間程つけて置く。その後、重曹の粉をスポンジにつけてこする。お湯(水)で洗い流す。