

# 自然の力・韓国発・600年の歴史

女性  
専用

……リラックス効果と癒しの時間……  
美容に、健康に、ダイエットに！

## 「よもぎ蒸し」サロン 開設しました。

### ■「よもぎ蒸し」とは……

よもぎ蒸しとは、よもぎと数種類の薬草を煮出し、漢方成分を含んだ蒸気で下半身を中心に温めるという韓国では約600年前から伝わる民間温熱療法です。婦人科系の改善、アレルギーの抑制、美肌、美白の美容効果や新陳代謝の向上、ダイエットにも効果が期待できると言われています。

よもぎの香りにはリラックス効果もありますので「癒し」の時間としても楽しめます。裸でマントをはおり、穴の空いた椅子に腰かけます。椅子の下でよもぎを煎じ、その蒸気で体を蒸します。1回、約30分。スチーム効果とよもぎの薬効成分を含んだ蒸気で血行促進、婦人病に効果が期待でき、また体を芯から温めます。

### 【料金】

**1回(30分):1,500円**

※ミネラルウォーター付(500ml)

※別途、入館料金が必要です。

■営業時間:11時～21時

※予約は20時まで

■受付は3階浴室受付にて



健康と癒しの空間

鶴ヶ浜天然温泉

**健康ピーク**

トビテセンター



## 韓国発よもぎ蒸しとは…



### よもぎ

強い殺菌作用をもち、「ハーブの母」と呼ばれ古くから人々に親しまれている薬草です。特に女性の悩みに効果があるといわれ、東西を問わず幅広く使われてきた、女性の美と健康の強い味方です。

## よもぎ蒸しで汗をたくさんかくポイント

### ①よもぎ蒸しをする前に体を温めておく！

お風呂や岩盤浴の後など体を温めた後の方がスムーズに汗をかくことができます。

### ②たくさんの水分補給をしておく！

よもぎ蒸しをする「前・最中・後」にたくさん水を飲みましょう。よもぎ蒸しは体の中の不要なものを排出する効果も期待出来ます。たくさん水を飲むことで排出の流れが良くなります。

### ③体の中心軸を温めるイメージをする。

よもぎ蒸しは体外から蒸すことでも効果が得られますが、※股の間(膣)を温めることで体の芯から温めることができます。サウナや運動で汗がかきにくい方や冷えがひどい方にも効果が期待できます。

### ※「膣」をあたためる

=体内の粘膜から成分を吸収させることは外から吸収させるよりも生薬の効果をしやすいです。

女性にしか出来ない女性のための  
美容健康法です。