

バスボブの**効果**

炭酸

クエン酸と重曹で炭酸になるよ!



血液の流れが良くなり**冷え性の予防・改善**
 体内の**老廃物の排出**がスムーズ
 凝り固まっていた**筋肉が柔らかくなる**

使用したお湯について・・・

注意 お湯の追い炊きはしないでください
 洗濯水に使用しないでください

ほほえみ薬局 馬引店

1

バスボムの作り方

- 1.重曹とクエン酸と片栗粉と入浴剤(色・香りづけ)を混ぜる
(重曹2：クエン酸1：片栗粉1の割合がベスト！)
- 2.水を少しずつ入れて握って形が作れるくらいしっとりさせる
- 3.固める
- 4.半日から1日乾かす

ちょっとした工夫

食紅で色づけてもOK!
 精油を使用して香りつけてリラックス効果◎



2