

# こだわりのよもぎ蒸し手順



温熱効果

健康促進

美肌  
代謝アップ

体質改善  
ダイエット

生理痛  
生理不順  
妊活

国産ヒノキ椅子  
安心安全

## \*\*\*よもぎ蒸しとは\*\*\*

ハーブの女王と言われるよもぎを煎じて、その蒸気が出る専用のイスに首から下をすっぽり包むマントを着て座ります。

下半身から身体を温める温熱効果と、煎じた薬草の成分を体内に取り入れること（粘膜吸収）により自然治癒力が高まり、代謝促進、汗とともに老廃物が排出されます。

お顔を出してお入り頂きますので、サウナが苦手な方でも気持ちよく受けて頂けます。



Step 1  
ガウンに着替える  
※ピンクのガウンの下はバスローブ  
などを着用されると良いでしょう



Step 2  
前方に座り、仙骨から  
背中をしっかり温める



Step 3  
あぐら

\*\*\* 30~40 分間、無理をされない様にご自身の体調と相談しながらお時間をお決め下さい \*\*\*



Step 4  
立膝や体育座りがおすすめ



Step 5  
お顔まで入れて、お肌しっとり



Step 6  
よもぎ蒸し中、  
終わったあとは  
十分に水分を  
お取りください。

よもぎの女王

終わったら軽く  
シャワーを浴びるか、  
タオルで体を拭いて  
ください。