

# 菖蒲湯



日本には「五月忌み」と菖蒲の葉や蓬を軒に挿し、邪気を祓う風習があり、菖蒲には厄災の力があると考えられてきました。

菖蒲湯は体が温まり、腰痛や肩こり効果があります。