

股尻保温療法(直腸体温を高め免疫力 UP)

保温袋のつくり方

■材料 (保温袋4つ分 1つ=約1kg)

- ・米ぬか・・・・・・・・・・・・・・・・2.0Kg
- ・玄米・・・・・・・・・・・・・・・・1.5Kg
- ・天然塩・・・・・・・・・・・・・・500g
(ミネラル68がおすすめです。)
- ・「さらし」または「日本手ぬぐい」・・4枚
(日本手ぬぐいが使いやすい)



材料は、米ぬか、玄米、天然塩

- ① さらしを折り返し、両脇を縫って袋をつくる。
- ② 米ぬか・玄米・天然塩を混ぜ合わせる。
- ③ ②を袋の中に入れて、袋の口を閉じる。
(4つ分つかったものを1つ分ずつ分けて入れる)
- ④それぞれ、カバーをつけると、衛生的で便利です。
- ⑤糠のにおいが気になる方は、1つにつき1枚の月桂樹を入れるとにおいを抑えることができます。



材料を混ぜ合わせる。

■使い方

- ① 電子レンジで2～3分ほどあたためる。
(約60分間の保温効果があります)
加熱時間は電子レンジによっては、あたたまりすぎる場合がありますので加減してください。
くれぐれもやけどにご注意ください。
- ② 1日1回30～40分、使用してください。
寝る前が一番有効です。
- ③ 下記の図のように、お尻と股の付け根から太ももにかけてしっかりあたためてください。



混ぜ合わせたものを袋に入れて、袋の口を閉じる。

完成品：保温袋1つ=約1kg

お尻と股またの付け根から
太ももをあたためる



※ 十字に縫い目を入れると中身が片寄らず、使いやすい

■注意事項

- ※ 1. 火災・低温やけどにご注意！(加熱しすぎた保温袋を湯たんぼ代わり等に使用して危うく火災になりかけたり、低温やけどをされた例があります。)
- ※ 2. 保温袋は、1日1回ご使用の場合は、約1年間使用できます。
- ※ 3. 保温袋の作成・使用は、各自の責任でお願いします。当方では火災やけど等の一切のトラブルの責任は負いかねますのでご了承ください。