

こんにゃくシップ

「家庭でできる自然療法」に載っていたこんにゃくシップをご紹介します。

まず、こんにゃく 2 丁を水から茹でて 10 分グツグツ温める。

それぞれを浴用タオル 3 枚（合計 6 枚）でくるむ。

氷水、（アイスノンを入れた水）をいれた洗面器で別のタオルを冷やす。

タオルでくるんだこんにゃくで肝臓（右の脇腹）と丹田（下腹）を温めながら、同時に左の脇腹を冷たいタオルで冷やす。

温め終わったら冷たいタオルで冷やして一分落ち着かせる。

次に腎臓を 30 分温める。

（うつぶせになって、腰の後ろにふたつ並べて乗せると書いているのですが、布団の上にバスタオルを敷いて、その上にこんにゃく 2 つ並べてその上に寝ても良い）

終わってから冷たいタオルで冷やす。

=====

気持ちのいい温かさでシップできるように、こんにゃくが冷めるにつれてタオルを一枚ずつはがしていく。

また上記のやり方にプラスして枇杷の葉を 2 枚使い、葉のつるつるの方を皮膚にあて、その上にこんにゃくをのせるのも良い。

こんにゃくは一回きりの使い捨てではなく、4、5回は使えますが、決して食べないでください。

枇杷の葉は使用後まとめてお風呂にいれると良い。