

焼き塩湿布

やけど注意!

こんな方におススメ!

- ✓ 腎臓をケアしたい
- ✓ 排尿に問題がある
- ✓ 生理痛や不順がある
- ✓ とにかく下半身が冷える
- ✓ 慢性的な腰痛や膝痛がある

【効用】

熱した塩を使用した湿布は、泌尿器系、子宮関連の痛みや炎症を緩和するために役立つ温湿布です。

主に弱った腎臓へのケア、頻尿・乏尿や膀胱炎、生理痛・生理不順、前立腺肥大、骨盤臓器や下半身の冷えからくる腰痛などの痛みにも有効です。

【用意するもの】

- 自然塩 300g
- フライパン、木のヘラ
- 紙袋 1枚(茶袋またはA3の紙袋でもよい)
- 布袋 1枚(2辺を縫い合わせた綿か麻の袋。使い古しのタオルで作ってもOK)
- バスタオル 1枚(使い古しのもの)

【使い方】

《腰と下腹部》

- ① 300gの自然塩をフライパンに入れ、中火～強火で5～6分間、木ヘラで焦がさないように乾煎りします。(油は不要です!)
- ② 色づいて少しケムリが出てきたら、加熱が充分ですので、用意しておいた紙袋に**やけどに注意**しながら入れて、口の部分を丸めます。
- ③ 丸めた紙袋を布の袋に入れて口を丸めます。
- ④ その上から、バスタオルで包みます。



- ⑤ 着衣のまま、うつ伏せになりウエスト部分に当てます。20分経ったら、仰向けになり下腹部の上に（おへそより少し下の部分）に当て、同様に20分温めます。
- ⑥ 週に数回、症状に合わせて継続して行うと効果的です。
- ※ 肩こりの人は、うつ伏せで肩の上に当て10～20分温めます。頭に近いので、あまり温め過ぎないように、様子を見ながら行って下さい。腹部の痛みやのぼせ・頭痛がした時は、すぐに中止して下さい。
- ※ 使用した塩は10回以上再使用できます。冷めたら塩は別容器に保管し、紙袋だけ捨ててください。目減りしてきたら最初に適量の塩を足してから煎ってください。

【注意事項】

- 焼き塩は非常に熱くなりますので、袋に入れる時など、**やけどしないように注意**して下さい。
- 焼き塩を入れた袋は、必ずバスタオルなどで覆って、心地良いと感じる温かさになるように枚数で調節しながら行ってください。
- この湿布を行うことでかえって痛みが増すような場合は、すぐに使用を中止してください。
- 妊娠中には使用しないでください。



各湿布は使用方法と注意事項をよく理解したうえで、各自の責任の上で行ってください。万が一体調に変化があった場合は医療機関にご相談ください。
