生姜湿布の手当法

◎用意するもの【一人分】

・ジンジャーパウダー
・市販用ホットパック（電子レンジで温めるもの）
・フェイスタオル（おしぼり用）…1 枚
・バスタオル　　…4～5 枚
・毛布　　…1 枚

～手　順～

① 市販用ホットパックを電子レンジに入れ表示されている時間（数分）あたためます。
② その間に、小さめのボールに“ジンジャーパウダー”を小さじ 3～4 杯入れ、適量のぬるま湯で溶きます。その中にフェイスタオルを入れ、タオルに生姜を染み込ませます。
③ 染み込んだフェイスタオルを絞り、患部（腰部・肩部・脚まわりなど‥）に直接当て、バスタオルを 2 枚のせます。その上にレンジで充分あたためたホットパックをのせ、残りのバスタオルを 2 枚のせます。更に、熱が逃がさないように毛布をのせます。
④ 湿布をした部分が充分に赤くなるよう、20～30 分間あたためてください。

※この時、熱すぎる場合はホットパックの下にバスタオルを足してください。反対に冷えてきましたらそのバスタオルを外してください。火傷等には充分注意して下さい。

◇期待できる効果◇

あらゆる炎症、痛み
腰痛・肩こり・リュウマチ・腫瘍・胃潰瘍・肺炎・膀胱炎・神経痛・婦人病・がんに

　汚れて粘った血液は流れが悪くなり、体のあちこちに滞りやすくなります。その部分が盛り上がり、神経を圧迫することで生じるのが痛みです。さらに悪化すると、周囲の細胞を変化させて腫瘍を作ってしまうことも…。
　何はともあれ、血液の流れをよくすることが先決です。しょうがの持つ薬効に加え、７０℃という高温を利用した温熱療法で血行を促し患部にきれいな血を取り戻しましょう。痛みが解消され気長に続けることで腫瘍も小さくなっていきます。
リンパ液の流れも改善されますので、免疫力が活性化します。

※ホットパックはドラッグストア・薬局・インターネット等で購入できます。種類によってはコールド・ホット両方使えるタイプもあります。

※注意　効果効能については個人差があります。