

健康体温管理のご提案

健康に自信のある方は朝 6 時の体温を 36.5℃以上に保ってください。

健康に不安のある方は健康回復するまでの間、36.8℃から 37.1℃を保ってください。

◆健康体温管理の為に下記の方法をご提案します。

【半身浴 及び 半身半手浴のすすめ】

- ① 38℃くらいのぬるめお湯を張ったお風呂に 喜念カードを出来るだけ枚数多く（理想は 48 枚を二束）を入れる。
- ② なにかのご塩 約 100g (大きく一掴み)を溶かす。
- ③ おへそとみぞおちの中間から下だけを浸かる半身浴と同時に両手肘から下もお湯に浸かる半身半手浴を交互に(目安:5分おき)約 30 分程度行う。

※ご自身の体調に合わせて行ってください。

◎体温が安定されている方も健康体温維持の為、喜念カードとなにかのご塩はご活用ください。

■ 心配ご無用です！

なにかのご塩水は 金属に付着したサビを落とす働きがあり、浴槽、循環式の風呂釜、配管を傷めません。安心してご使用下さい。

【なにかのご塩水のすすめ】

体温が低い方は、1ℓの水に 9g のなにかのご塩を入れて、ご塩水を作り、お飲みください。1日にコップ 3 杯以上が目安です。

◆ 従来の塩と同じ様にお使い頂くと特別な化学調味料は必要ありません。

味噌、醤油をはじめ、全ての料理、飲食物になにかのご塩を多少入れると味がまろやかで美味しくなります。

【他社メーカーの塩では異なりますのでご注意ください】