

いま あかす 海塩の ヒミツ!

昔からの民間療法に塩ぬり療法があります。その歴史は古く、おじいちゃん、おばあちゃんの中には経験した方も多いと聞いています。

入浴後の温まったからだに、少量の塩をさするようにぬってしばらくおき、後はお湯で洗い流す。

こんな簡単な方法ですが、皮膚の老廃物を取り除き、皮膚呼吸を活発にして新陳代謝を促進し、血液を浄化し血液循環を良くしてくれます。

また塩をぬった部分にあるツボや経絡を刺激することによって、精神的にもリラックスして、からだ全体のバランスが整えられるのだそうです。

世界では塩を食べる以外に利用した治療法がたくさんあります。ヨーロッパの海に面した国では海水を使った温泉療法が有名です。

私たちも塩水でのうがいや歯ぐきの塩マッサージなど、ほとんどの人が体験しているのではないでしょうが。



最高級天然天日塩
海塩 800g 1,680円
海塩ミニ 250g 630円



海塩で塩ぬり健康法

本題に入ります。

海塩はなぜあんなに細かい粒なのでしょう?
答えは「塩ぬりエステ・塩マッサージにも使えるようにと、開発当初から考えて商品化された高級天日塩だったのです。」

一部の方にはお話をしましたが、試してみたら本当に良いとの反響をいただいています。そこで今回は塩ぬり健康法のポイントを簡単に紹介します。

はじめに、入浴を禁止されている方や皮膚に疾患のある方は遠慮してください。

お風呂でよく温まった後にお風呂のイスに座っておこないます。まだからだ温かく、ぬれたままのほうが、塩がよく溶けて効果が上がります。

必ずパッチテストをおこなうこと。

皮膚の敏感な方は腕の内側など柔らかい部分に塩を少量つけて様子を見てください。

ヒリヒリしたり、真っ赤になったりする場合はやめてください。

一度石鹸で洗ったあともう一度入浴してしっかりと温まってからおこないましょ。

塩は一カ所2g以下、気持ち少なめでも大丈夫です。

ぬり方は内側から外側へ。中心から外側へやさしく、さするよう感じで広げます。

一度、手につけた塩で充分です。2度3度ぬりは必要ありません。

そのまま3〜5分放置します。塩でもむのが目的ではありません。塩をぬった部分に温かいタオルを当てても効果的です。

塩ぬりの部分がホカホカしているのが実感できるはずですよ。

塩分を洗い流したら、もう一度しっかり温まってからあげましょう。

もうひとつ大事なことがあります。

全身をしたいときは、初日に全部をやるのではなく1日目は足の裏や手足の指などからだの先端から始めてください。

2日目はふくらはぎから太腿というふうに1週間くらいかけて順番に全身に移行してください。

皮膚の老廃物を取り除き、新陳代謝を促して塩塗りのゾーンのツボを刺激するほかに、天然塩に含まれたミネラルが皮膚に浸み込むことも効果があると言われています。

塩ぬり健康法の良いところは無理なく、簡単にできることです。「いつもと違うバスタイム」感覚でお楽しみください。



毎日やらなければなどとプレッシャーをかけないで、気長にやってみることをおすすめします。