

## 「冷え症」解消の特効薬となるかも？

### 【サケ風呂】

自分の好みの湯加減になったら、日本酒を **0.5～0.9 リットル**（3～5 合で適量を見つける）湯船に入れ、よくかき混ぜて入浴します。このとき使う日本酒は安いもので十分です（但し、合成酒はNG）。熱いお湯が好みでも、体がよく温まるので、**42度以下**で入ってください（疾病のある方は、毎日ではなく2、3日おきぐらいのペースで実施してください）。また、お湯そのものの洗浄力がとても強いので、湯の汚れが普通のお風呂に比べてひどくなります。

- \* 心臓病、皮膚病、小児喘息、リウマチ、糖尿病、高血圧などを患っている方は、以下のヒバ（干葉）湯をご利用ください。
- \* 合わないと感じたら、即中止してください。

### 【ヒバ（干葉）湯】

- ① 無農薬の生の大根葉を1～3週間ほど陰干しします（ポイントは、湿気のない風通しのいい所でやること。パリパリに乾くまで）。
- ② ヒバ（干葉）ができたなら、**大根3，4本分の葉（100 g 以上）**を無漂白木綿袋に入れます（一回分）。
- ③ **水をはった湯船に②を入れ**、お風呂を沸かしします。（沸かしたお湯に入れたのでは、効果がありません。**必ず水から入れて沸かしてください**）。
- ④ 高めにお湯の温度を設定されている方は、いつもより低い設定温度にして入浴ください（熱いお湯が好みでも、体がよく温まるので、基本的に**42度以下**で入ってください）。

- \* 追い炊きできないお風呂の場合、鍋に、ヒバを入れた木綿袋、水3リットルを入れて、20～30分くらい煮出してから、丸ごとお風呂の中に入れてください（煮だし時間は、20分、30分それぞれを試して、入浴時、熱く感じる方を選択してください。また鍋は、アルミ製以外をご使用ください）。ヒバを煮出す場合も、**必ず水から入れるのがポイントです**。

沸かしたお湯に入れたのでは効果がありません。

なお、同じようになるかは分かりませんが、自家製ヒバを強火で煮出し、沸騰したらすぐ火を止めてお風呂に入れると、**41度設定でも熱すぎるほど**になります（中火では、そうはなりません）。

- \* ヒバは、一回分単位でインターネット購入も可能です。  
なお、自分で作るにしても買うにしても、**10～6月の大根葉**をご使用下さい（7～9月はNG）。

- \* 3ヶ月、半年単位かかると思いますが（目安）、  
冷え症のある間は、**2，3日に一度**、治ったら一週間に一度でOKです。

- \* 重症疾患の場合は、一日に4，5回くらい入るようにします。2週間から1ヶ月もすれば一日に1回の入浴で済むようになります。

- \* ヒバ湯を始める時、最初の4，5日はヒバを毎日取り替えなくてははいけません。最初の4，5日はサケ風呂と同じく、体からお湯のなかに垢がたくさん溶け出してくる場合があります（風呂の湯は溶け出した垢でどす黒い感じに濁ります）。

4，5日続け、湯があまり濁らなくなったら、その後は一袋で2日間入ることもできます（最初から濁らなければ、最初から2日間使ってもOK）。

なお、暑い時期、2日目も使いたい場合、冷蔵庫に保管してご使用ください。

- \* 体の弱い人にも強い刺激とならないため、長時間入っていることができます。  
ただし、いくら効果があるといっても長湯は禁物です。

- \* 合わないと感じたら、即中止してください。