

野草入りコンニャクの作り方は・・・



コンニャクに入る野草たち
ピワ葉・ヨモギ・スギナ・ドクダミ
ここに乾燥生姜の粉末も入れます



材料は、刻んだ野草(約7%)
コンニャク製粉(約2.5%)
残り9割は水分です



材料を全て混ぜ合わせる
⇒30分放置する⇒約10分
強く練って粘りを出す



凝固剤(貝殻焼成カルシウム)を
入れて固め、型に入れて成形



型から出したコンニャクを
お湯の中で30分煮る



冷やせば完成です！

野草入りコンニャクの使い方は・・・

夏の暑い時は・・・(患部の事など忘れて)
冷やして気持ちが良い所を冷やしなが
ら「気持ち良いな～」と味わってみましょ



保存袋に入れたまま、お湯の中で10分ほど軽く湯煎します
(保存袋から出して、直にお湯の中で茹でると、コンニャクが早く
痩せてしまいますので、保存袋に入れた状態で茹でましょう)

コンニャクは水気を切り、人肌の温度か？を確認したらお手当て開始！

コンニャクはタオルに包まずに「**おへそ=肌の上**」に直接乗せて
下さい(温かくて気持ちが良いな～と思って使うのがポイント！)
皮膚や筋肉を緩める目的より、お手当ての時間は10分のみで十分です

ただし、冷めたい状態で使って「気持ち良い」・・・と思えばそれでもOK
(おへそが飽きたら「自分にとって気持ち良い場所」を探して乗せて下さい)

茹でて使う、温めて使う、長時間使う、症状が有る患部に使う・・・と言った
「固定概念」を一旦外し、お手当てを身体全体で味わい、楽しんで下さい



お手当てが終わったコンニャクは、軽く水ですすぎ、保存袋に少量
の水を入れ、空気を出るだけ抜いて冷蔵庫で保存して下さい
水は濁って匂いが出てきた場合、新しい水に変えて保存して下さい
(ピワ葉や薬草が有る方は、煮汁の中で保存した方がGoodです)

コンニャクの寿命は、丁寧に使えば(季節によりますが)3～4週間ほどです
効果がもう無いかな？と感じたら「ありがとう」と一声掛けて土に戻してあげましょ！

<製作・販売>

北醍醐こじま施術院／小島宏和
京都市伏見区醍醐古道町 10-9

TEL 090-8190-9530

メール(kojima.chiro@gmail.com)

HP は「こじま施術院」で検索