

1

ホットパックの中身

- 玄米
川添農園さん 土壌診断を行い調整を繰り返した特別栽培米
- 塩・国産天日塩
- トゥルーシー（ホーリーバジル）
比布町One Flower's Fieldさんの自然栽培
- ヨモギ●スギナ
当麻町のんの畑さん自然栽培。
アイヌの楽器トンコリをひょうたんスピーカーで聴かせて育った国内ではここだけ！特別な命のチカラが強いヨモギとすぎなを春一番にい収穫しました。
- ローズマリー
東川町の元大麻農家さんの松家農園さん
- 小豆
- 麻粉炭
麻の光香（国産無農薬野州大麻の炭のパウダー）
光処理した麻粉炭とおがら（麻の茎の粉末）を入れました。
空間の浄化とマイナス感情を消す波動と癒しの波動がです。

2

使い方と注意点

- ①お皿にのせてレンジで500wで約2~3分
・中身が多いので均等に温まりますように、片面ずつ行ってください。
・ご家庭のレンジの種類により温まりに差がでます。
・温める時間は様子を見ながら調整してください。
・湿気があり布がよれる可能性がございますのでお皿に乗せましょう。
・温め過ぎると中の玄米や布の乾いている部分が焦げる場合があります。
- ②タオルで包んで体に当てる熱さを調整しましょう。
・低温やけどにご注意ください。
・lulu-napの今治タオル・ヘンプ3つ折り布ナプキンなどもおすすめです。
- ③体に当てて温めます。
・目に当てる際は熱いまま長時間当てないこと。
（眼球の中の水晶体は血管がなく熱を逃すことができません。）
・温湿布を当てることで汗や水分や油分、ガス体となった老廃物が肌から出るようです。
・温まることでの気持ちよさは副交感神経が優位になります。
- ④長期使わない場合
・梅雨の時期などは密封袋に入れて冷蔵庫で保管してください。
虫食いやカビの原因になります。

オールシーズン使える便利アイテムです。
上手く生活に取り入れて効果的にご自愛タイムを♥

3

こんな時に ココに当ててみてね

- シミ・シワ・お顔のハリ・目のクマ
毎日、寝る前のケアを習慣にしよう！まゆらのおすすめは枕元にCBDオイルを置いておくこと。お風呂上がりにCBDバターを塗って就寝時にお顔にオイルまたはバターを塗ってからホットパックを乗せます。
温めることにより血行促進、ヒートショックプロテインを発動させ細胞からハリを戻していきます。繰り返すことで変化も感じやすいですよ！
- 生理痛・PMS・妊活さん → お腹・腰・小股を温めます。
温めることで血流促進・体が持つ本来の機能改善を狙います。
- 慢性の腰痛・肩などのコリ → 腰・肩・気になるところへ
血行がよくなり痛み物質も流れていきます。筋肉の緊張を温め緩めることでほぐしていきます。炎症部の老廃物を流し細胞の修復がききたいできます。
- 関節痛・神経痛、麻痺・怪我などのこわばり → その部位へ
筋繊維がしなやかに伸びるようになりますので様子を見ながらホットパックで温め続ける事をおすすめします。
- 病气やがんでの痛みと体力UP → 肝臓・腎臓・丹田
脳疲労・老廃物などへの代謝促進・痛みよりも温かさや感覚の方が神経を通るため痛みの緩和にも繋がる事があります。
- 熱い時・発熱時 →
冷蔵庫で冷やしてナチュラル・ハーブアイスノンにもなります！

4

温めるって なにがいいの？

- まずは、気持ちよさを感じる事。
温かさでホットとなり、不安感が減ります。ゆるむ事で副交感神経が優位になり疲れがとれ寝付きも良くなります。
- 温が上がると免疫力が5倍！？代謝は12%UP
巡りが良くなると、老廃物を流せるだけでなく細胞が生き生きとしてきます。顔色が良くなる、お肌のハリも良くなります。
- ①ヒートショックプロテイン
体温より3~5度体を温めると増える細胞を修復してくれるタンパク質異常タンパク質ができないようにしてくれる。
ホットパックで20~30分温めましょう。
傷ついた細胞の治癒を促進！ミトコンドリアの復活！
異常タンパク質ができないようにしてくれ、できてしまった場合は修復してくれる。修復ができない場合はアポトーシス（自然死）させてくれる
細胞は2通りの死に方があります。
・死滅・・・周りの細胞に炎症物質などをまいてしまう。
・アポトーシス・・・周りに影響を与えることなく分解白血球に食べられて無くなる。
- ②温熱療法とは
痛みを和らげる（温かみからの安心感）
組織の伸び（弾力性の増加・拘縮の軽減）
巡りをよくする（血液拡張・皮膚の血行改善）
組織の治癒を促進する（傷・シミ・シワなど）

lulu-nap

ヘンパの布のハーブホットパック

パックの中身と温めるところのご紹介。

心地がいい時間を過ごせますように2023年の特別なハーブでご用意しました。
ゆっくりと呼吸に集中する時間・お休み前には是非お使いください。



身近な植物でお手当
体のチカラを抜き心と体のご自愛タイムに



玄米

〈温湿布〉

湿度のある熱は体の深層部
まで届きやすく効率よく内臓
を温めることができます。

国産天日塩

人工的な熱を加えられず作られた天日塩
は熱によってミネラル分が変質することなく、
自然のままバランスをたもっています。
塩を入れることで吸湿放湿効果・殺菌など
中身の腐敗防止にもなっています。

トウモロコシ (ホーリーバジル)

美容・アンチエイジング・
抗菌菌・リラックス
免疫機能UP・代謝促進・胃炎・
肝機能の低下や冷え性改善

ハーブの女王ヨモギ

アンチエイジング・代謝促進・
造血・浄血・
鎮静(かゆみ止め・止血)・
気管拡張・デトックス・むくみに

スギナ

ケイ素を多く含むコラーゲンの
生成に欠かせない。利尿・鎮静
(かゆみ止め・かぶれ)
難病・ガン性の腫瘍

ローズマリー

鎮静・血行促進
(体液の流れを良くする)
代謝促進・疲労回復・
冷え解消・
筋肉強壮(コリや痛み)
抗菌、抗真菌
(咳や気管支炎・喉の痛み)

あずき

疲労回復・むくみ

国産農業野州大麻の炭

パウダー
光処理した麻粉炭とおがら(麻の茎の粉末)
デトックス
殺菌・消臭
微粒子+/成分によりお肌さら
さら・つるつるに
汗疹にもGOOD!

温める場所・・・お手当

- ◎お顔全体(シミ・シワ・目のクマに)
- ◎頭・生え際(白髪・発育)
- ◎目・おでこ(眼精疲労・目のクマ・シミ・シワ)
- ◎喉(痛み・イガイガする時など)
- ◎胸・(デコルテのハリ・不安なとき)
- ◎胸腺(免疫細胞の中のT組織を専門に作る)
- ◎肝臓(ストレス・イライラ・めまい・視力低下・髪、爪のダメージ顔色が悪いとき・胸や脇のつまり張りがある時など)
- ◎お腹全体・腸(ホルモンバランス・PMS・腰痛・便秘・むくみなど)
- ◎腎臓(元気、集中力が無い時・PMS・頭痛・肩こりなど)
- ◎膀胱(脳疲労・トイレが近い、尿漏れなどの泌尿器症状)
- ◎みぞおち(冷え症・緊張・呼吸が浅い時など)
- ◎丹田(ダイエット・冷え、気が沸かない時など)
- ◎子宮(生理痛・妊活・頭痛・PMS・緩めたい時に)
- ◎足の裏(体のツボが集まる場所、冷え・1日の疲れをとる・グラウディングに)

