

一枚のシャワー

ホットNパック



注意

このレポートは、私の個人的経験から蓄積されてきた知恵をシェアするものです。

レポートに書かれていることを実践するときは、すべて『自己責任』でお願いします。

実践することで生じるいかなる事態に対しても『すべては自分の責任』ということです。

このスタンスで実践するのをためらう人は、今すぐレポートを破棄してください。

『自分の責任で自分自身を変えてみせます』という方のみこのまま読み進めてください。

理想のライフスタイルを構築する大きな足がかりになると確信しています。

ねこ

表面的な恋は直ぐに終わる

深部を突き刺しえぐる真っ赤な衝動がないからだ

ねこです。

カラダを温めるのも表面だけでは
カラダの芯までは温まりません。

なぜ体を温めないといけないのか
というのはねこ新聞でもう一度
おさらいして下さい。

今日は玄米ホットパックをシェアします。

冬になるとカイロをカラダにペタペタ貼る
人もいますが乱用するのはお勧めしません。

なぜならねこの現実ですが、カイロは

- ・表面だけしか温まらない（やけどの危険も）
- ・意外とお金がかかる
- ・服に定期的に貼ると服にダメージが残る

という現実をもっているためです。

婦人系の病気を患っている人や潰瘍性大腸炎

クローン病で悩んでいる人でもカイロをペタリと貼っている人がいます。

・肩背中腰お腹太ももお尻

無意味ではないですが効率はあまりよくないかな、と想っています。

玄米ホットパックを使うと一日の疲れがスルリととれて子宮の深部までほっこりするのでもとるけていきます。

しかも甘い香りがお鼻にまわりつくの蝶々のキモチになれますし毎日使いたくなります。

浄化で大事な事は習慣です。

精度ばかりを求めても飽きてしまってやめてしまっは意味がありません。

そして数ヶ月したらまた違うアイテムに夢中になりまた飽きる。。。

これは負のスパイラルです。

マスメディアに仕掛けられている
中途半端な消費を繰り返すだけです。

病気の治癒、恋愛の治療でも
同じ事が言えます。

精度より習慣。

では玄米ホットパックを作っていきましょう。

ステップ1

○材料

- ・玄米 400g
- ・ハーブ 20g

を用意する。



(玄米)



(ハーブ)

天然の塩があってもいいですが
今回はパス。精度より習慣を
実践してほしいためです。

玄米じゃなくてもOKです。

小豆、大豆、蕎麦の実、白米
などの穀物類も使えます。

ハーブはどんなハーブでも良いです。

あなたのお気に入りの匂いが
あればそれを使って下さい。

ハーブがなければなしでもグッド。
ねこは今回カモミールを使っています。

(うう～んいい匂い♪)

ステップ2

布を2つ用意する。



玄米とハーブを入れる袋（内袋）とそれを包む外袋が必要になります。

※布は綿100%

ねこのは

- ・ 綿80%と麻20%（内袋）
- ・ 綿100%（外袋）

です。気をつけてほしいのは
化学繊維を使わない、という事です。

化繊が入っているとレンジで
温まりすぎた時に溶けたりする
可能性があります。

○サイズ

内側袋 35cm×21cm

外側袋 42cm×22cm

内側は、3箇所仕切りをいれて
中身が偏らないようにします。



(三カ所仕切りがあります)



(こちらは外袋)

※

めんどくさいという人は
靴下や巾着に玄米か大豆を
いれて口を縛るだけでもOKです。

ステップ3

完成したらレンジに1分～
1分30分くらいいれて温めます。

温める時間は500wの電子レンジでの
目安です。ねこは出張の時はいつも
ホテルの受付嬢に頼んでいます。

ステップ4

温まったホットパックをカラダが
固まっている部分に当てる。

ねこならお腹と目と肩です。
20分くらいはあったかいですね。

三つくらい持っていたら便利ですが
まず最初は一つ作るところから
はじめましょう。

冷え性の方は是非実践してみてください。

玄米ホットパックを買いいたいという
人はヤフオクでもネット通販でも
売っています。1500円くらい。

私は玄米ホットNパックを買いいたい！と

いう変わった方はねこにお知らせください。

安売りしませんがアフターサービスは
もちろんいたしますし、**ねこひいき**
させていただきます。

玄米ホットパックを使うとどんな表情に
なるかはこちらをみればすぐにわかるかと。

潰瘍性大腸炎、クローン病の方はこちら。



お腹に当てる事で腸までポカポカになります。
子宮の病気で悩みの方にもぜひ。

イライラしやすい方にもいいですね。

お腹と脳は直結しています。

温めるだけでキモチが落ち着きます。
体を温める事は善循環にはいります。

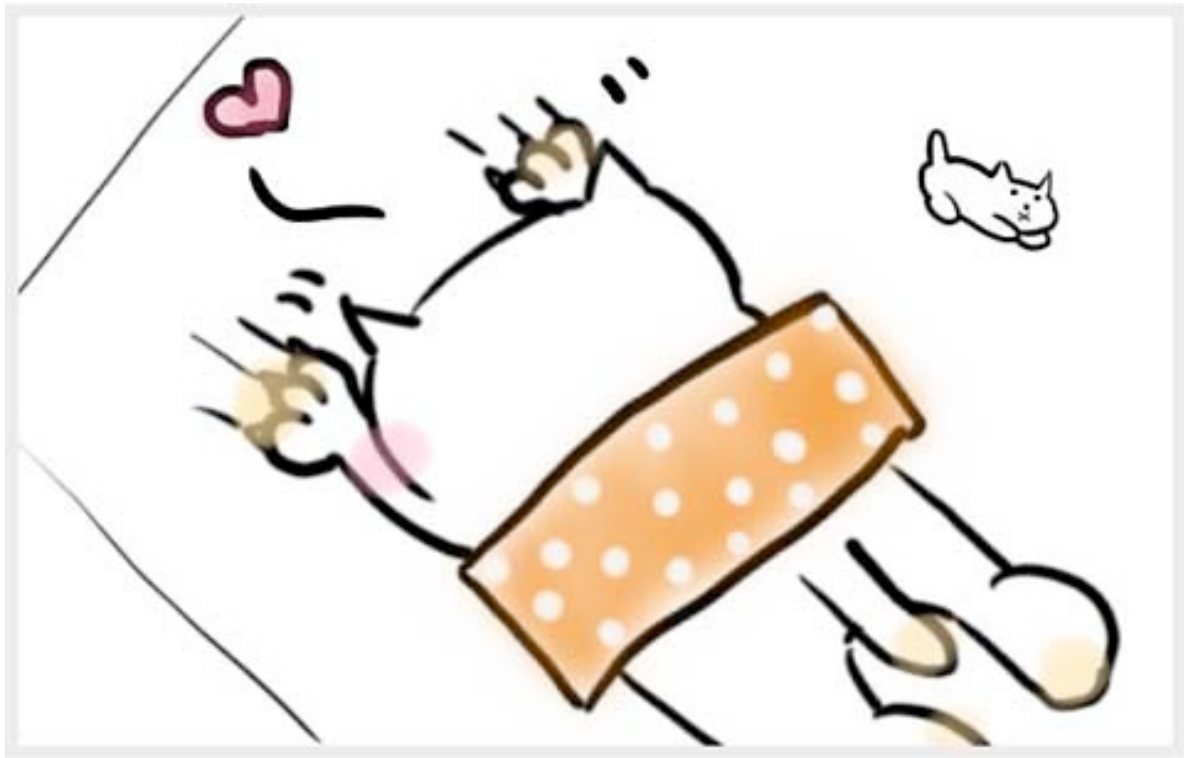
PC作業で目が疲れている方はこちら。



毎日寝る前にあてることで目の疲れがぶっ飛び
極楽へ直行します。目隠しして遊んでいる訳では
ありません。

ぜひ。

そして最後。腰痛に悩む人はこちら。



(爪がすぎて布団が痛むので注意)

ほかにも肩こりで悩んでいる方は
イスに座って肩にパサッと置いて下さい。

肩こりや鎖骨部分の血流がよくなるとバスト
サイズも上がるという噂も入手しました。

寝る前に当てながら電気を消して寝ると
ほんわかした感覚で起きられます。

朝起きた時から浄化した感覚。

仕事帰りのストレス、親や旦那の愚痴、

病気のストレス、に**ホッと**できる
ホットパック。あじわってみますか。

質問コーナー

プルルルル～ガチャ。

ねこ「あ、はいねこですが。」

あなた「あら、ねこさん。ねこさんは主にどこに
ホットパックを当てていますか」

ねこ「そうですねー。やっぱりまずお腹です」

あなた「毎日当てても良いですか」

ねこ「もちろんです」

あなた「オレンジジュースを飲みながら当てるんですか」

ねこ「こぼすこともありますね」

あなた「ホットパックのデメリットはありますか」

ねこ「20～30分くらいしかもたないことかなー。
でも深部まで熱が入り込みます。3個くらいあると
やっぱり便利です。あとは腰を温めると

キモチよくて爪が出過ぎる事かなー」

あなた「ホットパックは何年くらいもちますか」

ねこ「物知りの羊さんは一年はもつとってました。
電子レンジが必要ですネ」

あなた「外袋って必要ですか」

ねこ「外袋があれば熱すぎないです。でもねこは
外袋なしでもお腹に使っています」

あなた「ねこさんも玄米ホットパック
扱ってるんですね」

ねこ「好きなハーブがあれば言って下さい。
匂いでもカラダがリラックスします」

あなた「ハーブがないんだけどどうしたらいいですか」

ねこ「玄米+塩か玄米のみでもOKです。大事な事は恋と
同じではじめることです（キリリ）」

あなた「さっきから気になってたんですがねこさん
って横にいる白いぬいぐるみといつも
一緒に寝てるんじゃないですか」

ガチャ、プー、プー、プー・・・

あなた「やっぱり」

プー、プー、プー・・・

完

励みになる一言感想は今すぐ以下から。

白井ねこ直通手紙宛先

mail.uclabo@gmail.com

解放されていきましょう。

いつもありがとうございます。

ねこ

