

# もぐさが香る棒灸 irodori

## お灸の効果を気軽に 1日5分でキレイを実現

日本人に古くから愛されてきた、民間療法・お灸。近年、健康や美容に対する意識の高い女性から“体質改善に効果的なセルフケア・アイテム”として注目を集めています。もぐさの香る棒灸 irodori シリーズは、そんなお灸の魅力を自宅で気軽に安全に楽しめる初心者向けのお灸です。使い方は簡単。先端部分に火を付けて、気になる場所にかざすだけ。冷え、むくみ、便秘、生理不順……、そんな女性を悩ますあれこれを1日5分のセルフケアで改善——、からだのなかからキレイを実現します。

みなさんは努力して手に入れたキレイを、どうやってキープしていますか？  
もぐさの香る棒灸 irodori はマイルドな熱でツボを刺激、からだの内側からキレイをサポートするセルフケア・アイテムです。



### ～irodori の使い方～

#### Step 1 火をつける

火に棒灸の先端を近づけます。無煙棒灸 RINDOU は火がつきにくいのでガスコンロやターボライターをお勧めです。



火がつきにくい時は、そっと息を吹きかけると点火しやすいです。先端全体に色がつくのが点火の目安です。

#### Step 3 火を消す

##### MOEGIとTOKIWA

専用の火消し(ぼし)に押し込むか、アルミ箔で包み火が消えるのを待ちます。見た目には火が消えていても、中で燃えている場合があります。消火後に先端部を切り取って水につけて下さい。



※先端は熱いのでやけどに注意しましょう。

##### RINDOU

直接水につけてます。再度使う際は、十分乾燥させ、先端部を折ってご使用ください。



#### Step 2 体をあたためる

気持ち良いと感じる距離まで近づけ、熱さを感じるまで1～3分程温めて下さい。時々灰皿などに灰を落としながら使用して下さい。



心地よい距離でじっくりor近づけて熱くなったら離す、を繰り返す



広い範囲を温める時は  
クルクル回転させるように

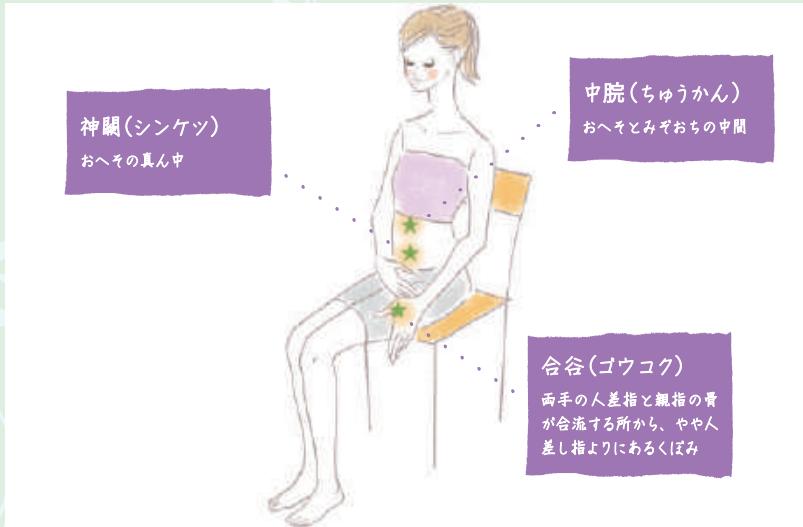


※灰が落ちると熱いので注意してください。

**注意** ※妊娠中・病気中・入浴の前後はお灸をさけて下さい。顔や粘膜、傷のあるところにはお灸をしないで下さい。  
※火を使う性質上、やけど・低温などの危険があります。熱いと感じたら離して下さい。



# 1日5分でキレイを実現 からだのなかから美人ケア

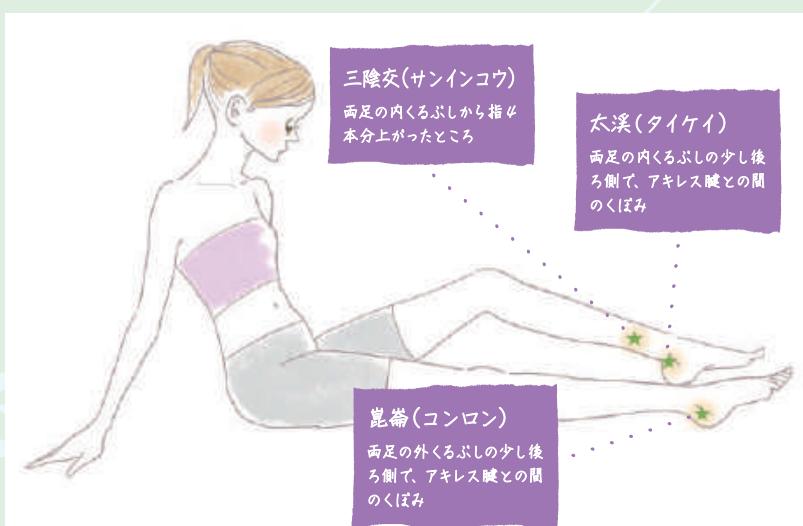
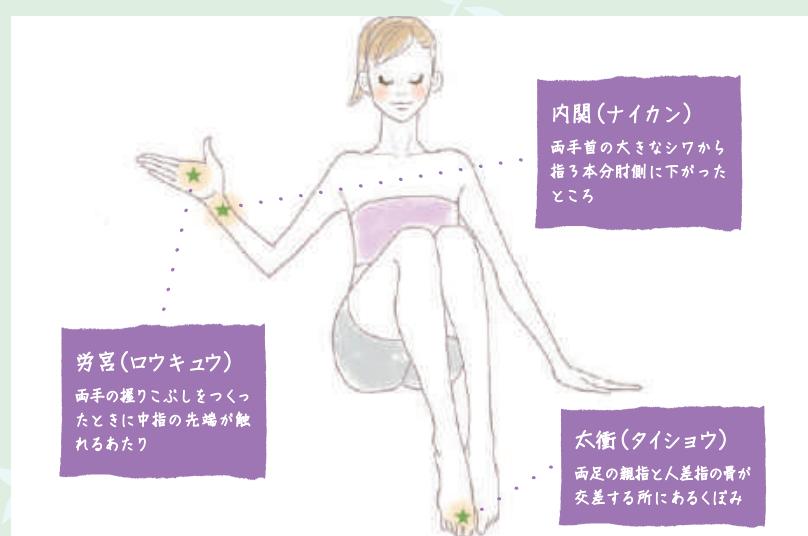


## 温熱効果で腸内環境を整備 憧れの美肌を手軽に実現?

美しい肌は腸内環境の整備から。先ずはおへそ (=神闘)、そしておへそとみぞおちのちょうど中間に位置する中脘を温めてみましょう。中脘は胃腸を活性化するツボとして知られているので、消化を助ける効果が期待できます。手の甲にある合谷も腸内環境の整備に欠かせないツボのひとつです。胃腸の調子を整えると同時に、血のめぐりをよくして老廃物の排出を促進。便秘の改善だけでなく、顔の肌トラブルにも効果的です。

## 手足を温めてストレス解消 こころ輝くメンタル美人

ストレスで眠れない。そんなときにはイライラを抑制する効果の高いツボ・太衝と失眠(かかとの真ん中)がおすすめです。入眠前にじっくりと温めれば、朝までぐっすりと眠れるはず。気持ちの落ち込みには手のひらにある劳宮を温めましょう。こころの状態を整え、前向きな気持ちにさせてくれます。ストレスが胃腸に来る人は内関を温めてみては? ストレス性のお腹の張りや自律神経の調整に優れ、健康的な食生活を快復してくれます。



## 毎日の簡単ケアで血行促進 不調知らずのぽかぽか美人

冷えは万病のもと。そして美容の大敵です。冷えがちな足にはアキレス腱とうちくるぶしの間にある太谿がおすすめ。このツボを温めれば足全体の冷えを取り除くことができます。うちくるぶしから指4本上がったところにある三陰交も、冷えや冷えが原因の生理痛・生理不順に効果的なツボとして知られています。また、冷えからくる腰痛にお悩みのかたは崑崙を温めてみては? なかでも腰から背中にかけての痛みには効果的です。