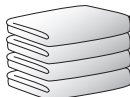




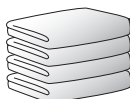
蒸しタオル

癒しだけではなく、いろいろな効果を得られる蒸しタオル。自分で作って使ってみませんか？ (漆)

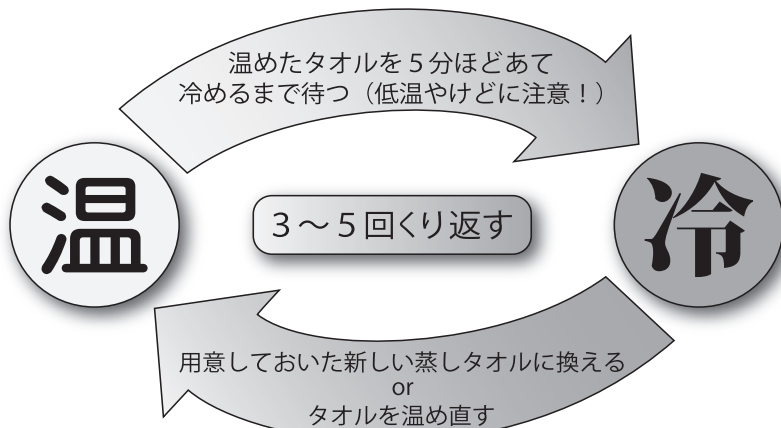


蒸しタオルの効果とは？

蒸しタオルを身体にあてるとその部分の血行が良くなり、目の疲れや肩・首のこり、筋肉痛などさまざまな症状を緩和させることができます。加えて、単純に気持ちいいので心理的なリラックス効果もあります。また、発熱時に首の後ろに当てて熱が下がるのを早めることもできます。



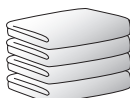
効果を高める使い方



Column

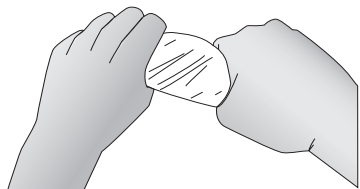
顔に使うと？

毛穴の黒ずみを落とすために洗顔前に使うのもいいでしょう。その場合は洗顔後に冷水で毛穴を引き締めるのを忘れなく。また、やりすぎると毛穴が開きやすくなりかえって汚れがたまります。週2~3回くらいを目安にしましょう。



自分で作ってみよう！

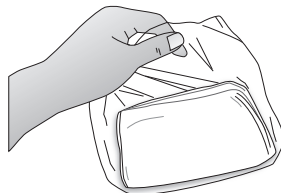
①タオル全体を濡らし、水滴が落ちないようにしっかり絞る。



ポイント

タオル内に水分が残っていると加熱した時に非常に高温になり危険です。

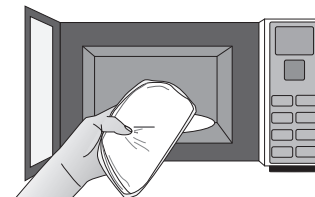
②耐熱性のあるラップやビニール袋でタオルを包む。 ※必須ではない



ポイント

こうすると水分が逃げにくくなり、レンジ内の臭いが移りにくくなります。

③電子レンジ500Wで30秒~90秒加熱し、包みから出して完成。



ポイント

やけどの恐れがあるので、慣れないうちは加熱時間を短めにしましょう。

はみだし
すてーじ

京大って傘とか自転車とかすごい盗まれる。
⇒本当にそれだけですか？

(農・4 チャンス)
(あなたの心は盗まれてませんか？ あと理性は？；編)