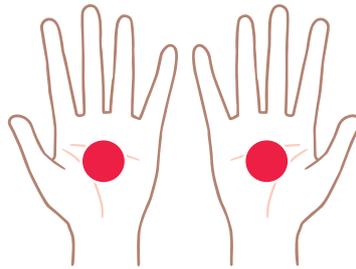


iTeraCare の使い方 「基本の10ポイント使用テクニック」

体を温めます。ステップ1～10を2～3分ずつ行ってください。



コップ2杯の
ぬるま湯を飲む



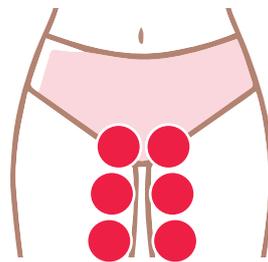
1 手のひら



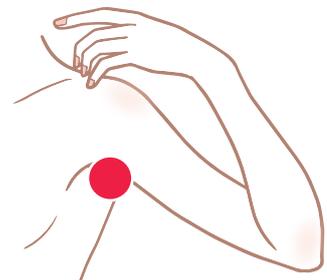
2 足の裏



3
ひざ裏



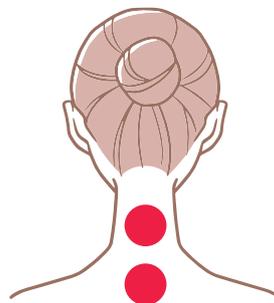
4 鼠径部



5 脇の下



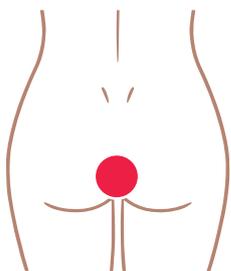
6 リンパ



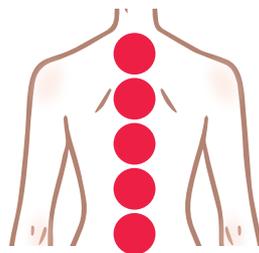
7 背中上部



8 頭



9 おしり



10 下に向かって
吹きかける



コップ2杯の
ぬるま湯を飲む

iTeraCare デバイスは、頭、顔、体、手足、痛みのある部分に吹きかけることもできます。

* 高血圧の方は8番に吹きかけないでください。

ぬるま湯には塩を少し加えるか、ミネラルウォーターや湧き水をお使いください。