

درمان «آرتروز» با «کیسه برنج» در هشت گام

آرتروز از جمله بیماری های شایع و فراگیر منطقه های مرطوب و «برنج خیز» است. اگر شما هم در منطقه سردسیر سکونت دارید، از آرتروز رنج می برید یا با افراد دارای آرتروز در ارتباط هستید، پس با ما همراه شوید تا در هشت گام، درمانی ارزان، سریع و کارآمد را به شما معرفی کنیم. این روش آسان و بهینه است و انجام آن زمان و هزینه اندکی از شما طلب می کند. به طوری که شما تنها با داشتن **کیسه برنج**، برنج، قیچی و اندکی مهارت دوخت و دوز، می توانید از آن بهره مند شوید.

1. ماده های لازم

- کیسه برنج
- قیچی
- وسیله دوخت و دوز (سوزن و نخ یا چرخ خیاطی)
- برنج (متناسب با اندازه کیسه)



2. کیسه برنج را برش دهید

پس از آماده نمودن ماده های لازم، باید کیسه برنج را در اندازه دلخواه برش دهیم و آماده سازیم. کیسه مورد نظر باید از ضخامت و مقاومت لازم برخوردار باشد. اگر کیسه برنج شما به اندازه کافی ضخیم نیست، می توانید آن را به صورت دولایه ایجاد کنید یا کیسه دیگری را به آن بدوزید تا ضخامت کیسه بیشتر شود.

3. کیسه برنج را اتو کنید

هرچه کیسه شما صاف و بدون برجستگی و برآمدگی باشد، کارآیی آن بیشتر است و بهره وری بیشتری در نگه داشتن و انتقال گرما خواهد داشت. پس لازم است تا پس از گام دوم، کیسه برنج را اتو کنید و برجستگی های آن را برطرف نمایید.

4. دوختن کیسه برنج

کیسه های برنج اندازه و شکل متفاوت و البته نامتوازی دارند. به همین جهت لازم تا کیسه برنج را در سایز و شکل مورد نظر (مربع، مستطیل، میله ای شکل) برش دهید. پس از این، با دوختن کیسه برنج، آن را به شکل و اندازه مطلوب در آورید. پیشنهاد می شود دوخت کیسه را از فاصله های 2 سانتی برای هر لبه انجام دهید. به این گونه که ابتدا کیسه در فاصله های دو سانتی از هر لبه و سپس لبه های کیسه، دوخته شوند. پیشنهاد می شود پس از دوخت کیسه، لبه های کیسه نیز اتو و صاف شوند. لازم به یادآوری است که در دوخت کیسه، باید فضایی برای ریختن برنج به درون کیسه، باز گذاشته شود.

5. کیسه را با برنج پر کنید

در این مرحله برنج را داخل کیسه بریزید و کیسه را با برنج پر کنید.

رنگها و رنگ
Dreamy
Colors
(سحابی خاص)



6. لبه باز کیسه را بدوزید

پس از این که کیسه را با برنج پر کردید، لازم است تا کیسه به طور کامل و لبه باز نیز دوخته شود. پیشنهاد می شود تا هر چهار لبه به صورت پشت و رو دوخته شوند تا کیسه از مقاومت کافی برخوردار باشد.

7. کیسه را درون مایکروویو قرار دهید

پس از دوختن کیسه، لازم است تا آن را درون مایکروویو قرار دهید. مدت زمان پیشنهادی برای قرار گرفتن درون مایکروویو 2 دقیقه است. با این حال بنا به تفاوت میان مایکروویوها، این زمان می تواند از 1 دقیقه و 30 ثانیه تا 2 دقیقه و 30 ثانیه متفاوت باشد.

8. مرحله پایانی

در این مرحله کیسه برنج شما آماده شده است و می توانید آن را در هر نقطه از بدن قرار دهید و لذت ببرید. از این به بعد یادمون باشه «کیسه های برنج رو دور نندازیم»، شاید به کارمون بیاد.

