

コンニャク温湿布

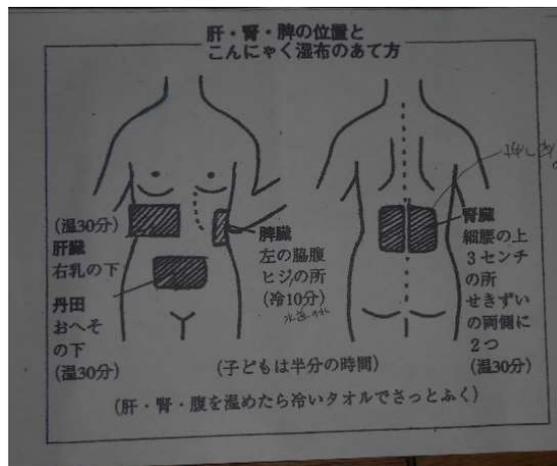
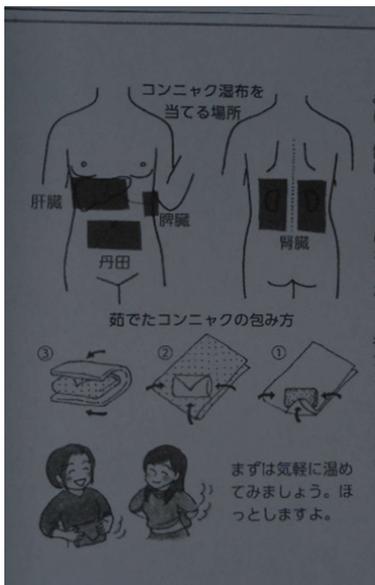
私達の健康を維持促進するための手段の一つに自然の植物を主体とした「自然療法」があります。これは、自然食品や薬草によるもの、食生活の改善と合わせて、体に薬効成分を浸透させると同時に体内の毒素を排出させて難病までも柔らげて病気の治療に役立つ温湿布など原則自身で日常生活の中に取り込んで行う地道な分野があります。

この間、其の一つ「コンニャク湿布」を体験させて戴きましたので、ご紹介します。色々な湿布の中で、コンニャク湿布は、誰にでもでき、しかも効果があるものの一つです。用意するものは、①生芋コンニャク（2丁）（注）粉製コンニャクではないので入手時には注意が必要、②（薄地）タオル5枚

各種筋肉や内臓疲労に効果があります。コンニャク2丁を水から鍋に入れて沸騰させ、更に10分ほど、茹でて取出し、よく水気を拭いてタオルに包み夫々、下腹部（丹田）、肝臓に当て約30分温め、次いでうつ伏せになって背中にある腎臓に30分当てます。いずれも心地よい暖かさでリラックスできるようにタオルにて温度を調節します。なお湿布後に丹田部や肝臓、腎臓部位を冷たいタオルで拭いたり、冷したり（脾臓のみ10分冷やす）します。冷たいタオルで拭くことにより、皮膚が収縮し熱が発散しにくくなり暖かさが持続します。たったこれだけの処置により、重い体も楽になり、元気を戴けます。

湿布は、①空腹時がよく、食前、食後1時間位空けます。②またお風呂の前も避ける。③使い終わったコンニャクは、水の入った容器に入れ、冷蔵庫で保管し、5～6回使っていると縮んで冷めやすくなるので新しいものに交換します。④20～30分当てると、温まったコンニャクの熱が体の奥迄届きます。肝臓はリラックスしてくると、排毒が始まり、眠くなったり、下痢をすることがあります。お手当前にトイレに行っておきます。⑤使用するタオルや鍋は、「印」をして置き専用に使います。コンニャクやタオルなどには体内の毒素がしみ込んでおります。

肝臓が悪いという女性が一緒に講習を受けました。生のビワの葉を洗って光っている方を体に当てその上にコンニャクを載せて温湿布したところ、葉の表面は吸い出された毒素で黒く変色しました。ビワには、アミダグリン（B17）という抗がん性物質が沢山含まれており、熱を加えると、肌を通して患部迄しみ込み込み肝臓などに貯まっている毒素を吸い出してくれます。コンニャクをはじめ身近にある生姜やスギナ等も同じ働きをします。根気よく毎日続けていると体調はどんどん良くなっていきます。



自然療法では、肝臓、腎臓、脾臓を体の要として大切にします。どんな病気でも、慢性化した生活習慣病でもこの三つの臓器が関わっています。

① 肝臓

胆汁を作り、全身に回して解毒作用をする。
また胃腸で消化した食べ物の栄養を肝臓が合成、貯蔵し、体内で使える様に配分します。

② 腎臓

血液をろ過して浄化、再生して、老廃物や必要のない塩分を尿として体外に出す大切な役割をします。

③ 脾臓

肝臓、腎臓を陰で支える大切な臓器で、細菌やウイルスと戦うリンパ液を作ります。炎症や異変があると体中にあるリンパ腺が腫れて防御しますが、脾臓はリンパ腺の親玉です。そして陰で支える脾臓を助けるために、濡れたタオルや里芋湿布などで冷やします。最後に、これらの臓器には、血液が集中していますので、肝臓と腎臓は、茹でたコンニャクや生姜、ピロ葉温灸で温め、体中の血流を良くして体調を整え色々な難病を自力で治癒する能力を向上させます。体調不良のある方は、継続して実践されることをお勧めいたします。

