

月刊

本物だけをお届けするナルミとお客さまとのコミュニケーションペーパー

2005

5月号
Vol.38

ぶんぶん通信

2005年5月1日発行 発行／株式会社ナルミ 〒043-0104 北海道爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者／株式会社ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは！お客様様の青山です！

いよいよここ北海道乙部町にも春到来です！春といえば桜、お花見ですが、北海道では5月に入る頃からやっと桜が咲き始めます。

ゴールデンウイークは毎年、友達と桜を見ながらビールを楽しむことが恒例になっていましたが、今年は入籍したばかりの妻と一緒に、静かに風情を楽しもうと思っています。毎年見る景色も今年はちょっと違つて見えるかもしれませんね。(今回はちょっとのろけさせていただきました！)

- (1)項目を紹介します。
- 学年をやめ、充分な睡眠をとる
- 働きすぎをやめ、充分な睡眠をとる
- 「ガンにならないための心がけ」
- 免疫機能の低下はガンなどの原因にもなり得ます。世界的な免疫学者の安保徹先生がおすすめする「ガンにならないために」の6項目を紹介します。

頭から出血させるというこの方法、実は2000年以上も昔から中国に伝わっている健康法なんです。手足の指先にあるツボや、頭のてっはんにある百会(ひゃくえ)といつぼに鍼を刺して、わざわざ頭から出血させる湯血(じやけつ)という方法があります。この療法をもとにした、もっと簡単に手軽な方法があります。

「刺絡(しらく)療法」といつて爪の付け根を少し強めに押しもむだけといつて簡単な方法です。すべての指の付け根を、1本につき20回ほど押しもむだけで、手がボカボカし、血流が良くなっていますので、是非お試しください。

昔、白隱禪師というお坊さんが考へた瞑想法で「軟酥鴨卵(なんそおうらん)の術」というのがあります。この方法で末期ガンの患者さんが治つてしまつたという報告もたくさんあるようですから、免疫を高めるためにはとても良さそうですね。やり方は簡単です。酥(そ)という生クリームのようなものに、貴重な万能薬を混ぜて練り合わせ、鴨の卵ぐらの大きさに丸めたものを軟酥丸(なんそがん)といいます。(空想上の万能薬です)その軟酥丸を頭の上にのせて、体温でゆっくりと溶かします。溶け出した軟酥丸は、ゆっくりと頭から体内に流れ込み、全身を流れ、患部を流し去つていきます。(すべて空想、イメージでおこないます)こうしてイメージを、リラックス出来る時間帯に、穏やかな気持ちでおこないます。一種の自己催眠療法ですが、とても高い効果が確認されているようです。イメージ(こころ)の力は偉大ですね。

頭から血を出す!?

- (1) 顔色が悪い
- (2) 疲れやすい
- (3) 食欲がない
- (4) 眠れない

こころの悩みを抱えない腸のはたらきを高める(野菜やキノコ類を多くとる)
血行を良くする(爪のみ、入浴など)
薬漬けを避ける(対症療法は本来の免疫機能を抑えてしまう)
ストレスというものは、それだけ深刻なダメージにつながる、といふことをなんですね。その替わりに自己検診というものをおすすめしていますので、併せてご紹介します。



もうすぐ春ですね。季節の変わり目には体調の変化に気をつけて、快適に過ごしたいものです。今回も免疫力についてお話したいと思います。

こころとからだの vol.37

健 康 タイム



毎週水曜日 AM9:15～AM9:25

FMイルカ(80.7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中!

毎月月末発行のフリーペーパー

北海道(道南エリア) 生活情報誌「ダテパー」5月号掲載

参考文献

安保徹・無能唱元 共著 「免疫学問答」河出書房新社