

うさぎ一家の

ひえとり健康法



ひえとり

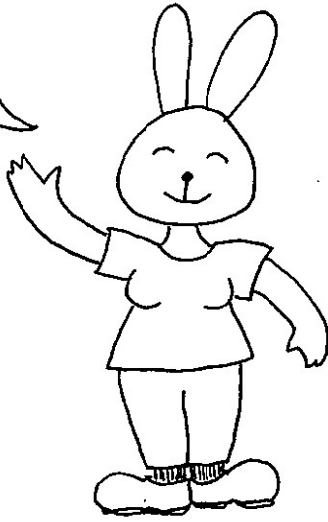
(有)うさぎの会

〒491 愛知県一宮市昭和 2-6-27

TEL 0586-44-8585 FAX 0586-44-8587

はじめに

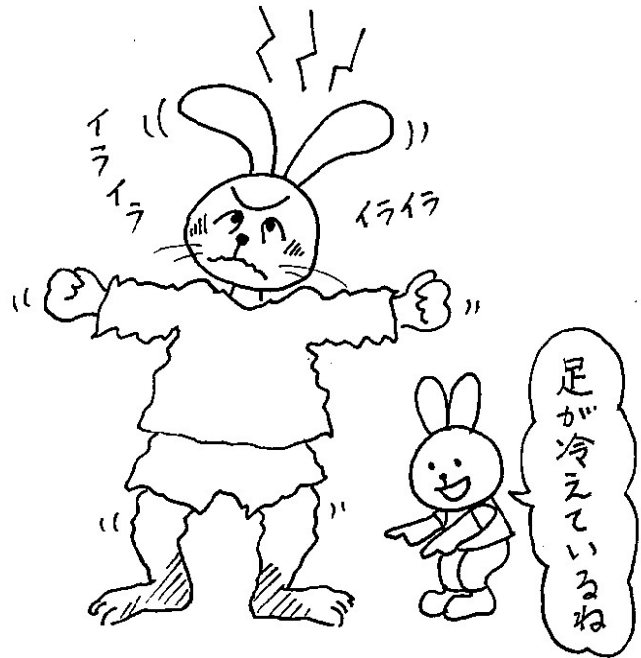
冷えと食べすぎが  
すべての病気のもとなのよ



《病気になるたくない。》

誰だって病気はいや  
ですね。けれども  
ちょっとした風邪から  
癌まじ、さまざまの  
病気で悩んでいる  
人たちが、なんと多く  
いることでしょう。

ああしたい こうしたい  
ああなりたい こうなりたい  
と思ってイライラしたり  
クヨクヨしたりすると  
頭に血がのぼり、反対に  
足もとが冷えてきます。  
足もとが冷えると、内臓の  
血液の流れが悪くなり  
さまざまな病気がおこってきます。

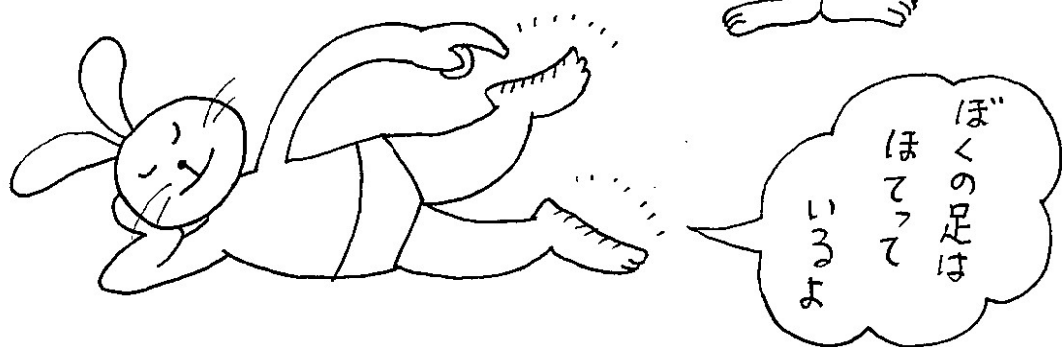
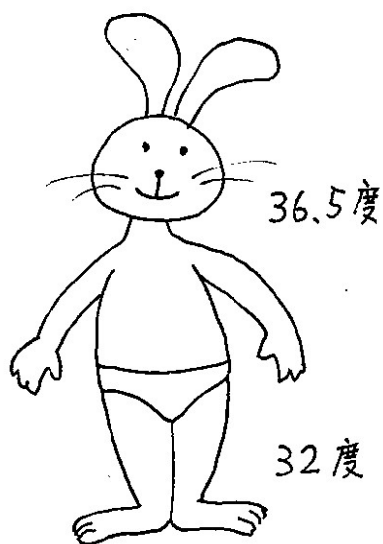


- ◎ 外面的に…頭寒足熱(上半身は涼しく、下半身は暖かく)
- ◎ 内面的に…適当な量の食物(腹七分)
- ◎ 気持を穏やかに保つようにして、自己本位にならないようにしましょう



《冷えとは》おもに上と下の温度差のことをさします。下の図のように、心臓のまわりや頭などに対して足もとは4~5度も低くなっています。

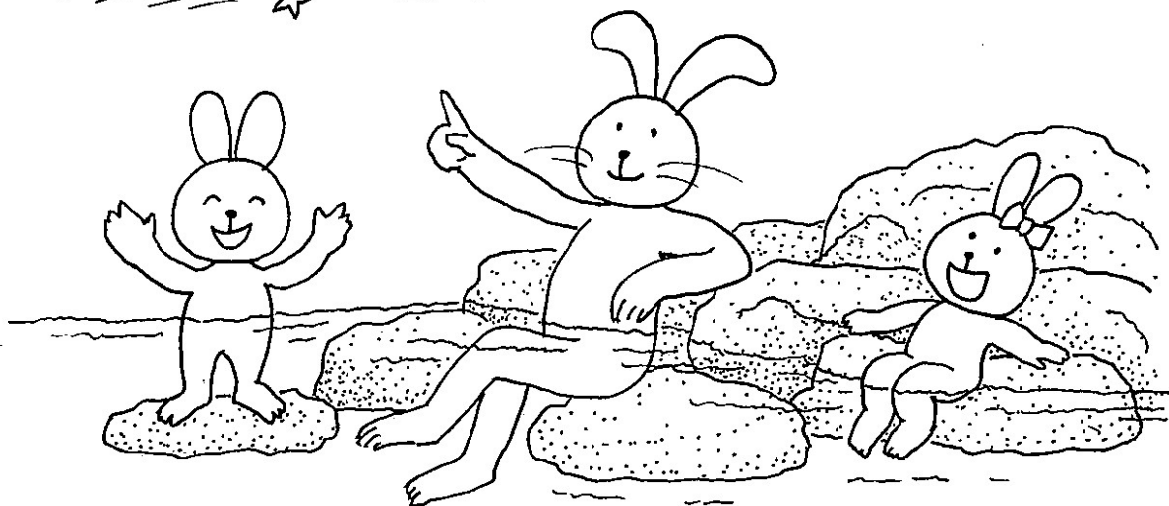
この体温差が自分でわかる人とわからない人があるため、個人差がありますが、自覚症状のあるなしにかかわらず、すべての人に四季を通じて「冷え」はあるのです。



冷えが進むと、体の恒常性機能というものが働き出して、冷えを自分で取ろうとして足がほてるようになります。「足がほてっているのに自分は冷え症ではない」という誤解が、そこで生じてきます。さらに冷えが進むと、その恒常性機能もきかなくなり、「しょっちゃん、冷えて困る」ということになります。

## 冷への予防と治療法として

### 《入浴》



- ◎ いつも胸から下だけお湯につかるようにする。(半身浴)  
腕は上半身になるのでつけないように(1分程度は可)  
ぬるめのお湯に20~30分はゆっくりはいっていきましょう。
- ◎ 出る前にかまんできるくらいまでに少しづつ熱くすると、汗  
がでて効果があります。
- ◎ この方法だと湯ざめしません。  
子どもはお湯の中で立って遊んでいるとよいですね。  
肩まではいって百かぞえるのはよくありません。
- ◎ お湯からでて体をふいたら、すぐにくつ下をたくさんはき、下から  
つつんでいき、上半身はしばらく裸かそれに近い涼しい状態  
にしておくのがよいでしょう。
- ◎ 熱のあるときは、特に半身浴は効果があります。内臓の働き  
が良くなり、熱が下がります。入浴後は湯たんぽを入れて  
やすむようにしてください。



## 《 冷えの簡単な自己診断法 》

「万病を治す冷えとり健康法」P35、36より、一部引用

たいていの方は、自分では冷えがあるとは感じません。

よく暖房の部屋へ入ると具合が悪いとか、冷房はどうもいやだという人がいますが、こういう人は冷えが相当進んでいるものと思っ  
てまちがいありません。



冷暖房のきいている部屋はたいてい上の方に暖かい空気があって、足もとにはより冷たい空気がたまっているのです。頭が暑くて足が冷めたいというのは、冷えには一番悪い状態なのですが、こういう部屋にはいると具合が悪いというのは、ふたんは自覚されない冷えが助長されてひどくなるということなのです。

それと同じで、丼ものやめん類を食べると暖房の部屋で暑い空気を吸ったのと同じ状態になります。ラーメンを食べると水鼻がでて困るとい  
う人は、もう冷えがはっきりしている人です。

そのほか次のような場合には冷えがたまっていると思ってください。

のぼせやすい(上半身、とくに顔が赤くなり、汗かてやすい)

暑がり

直射日光が苦手

熱い風呂が好き

また寒がりの人や汗かてない人は、上にあげた場合よりも重症の冷えを抱えていると思ってください。



## 《足湯の方法》



冷えの強いとき、下痢、腹痛、頭痛など体調の悪いときにお試しください。入浴と同様の効果があります。

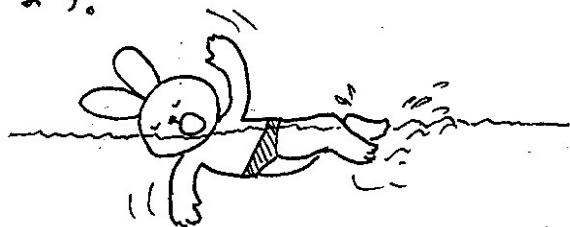
① お湯(気持の良い程度)の入ったバケツに両足をつけて温めます。ビニール袋でバケツごとスッポリ包むと、お湯がさめにくくなります。

② さめてきたら少しづつ熱いお湯をたしてください。  
(熱いお湯を足にかけないように注意)

③ 上半身はできるだけ薄着にしておき、からだ全体がポカポカとあたたかくなるまで続けてください。  
(30分以上 —)

☆ お風呂の時もそうですが、自然な入浴剤などを入れると効果があがります。

## 《水泳は冷えるか?》



ほとんど全身が水につかっているので思ったほどには冷えないものです。それより足もとだけ水につけている「水遊び」のほうが冷えます。どちらの場合も、あとから正しい入浴法でゆっくりお風呂に入るといいです。

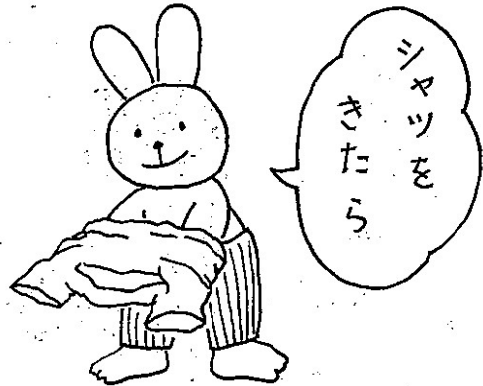
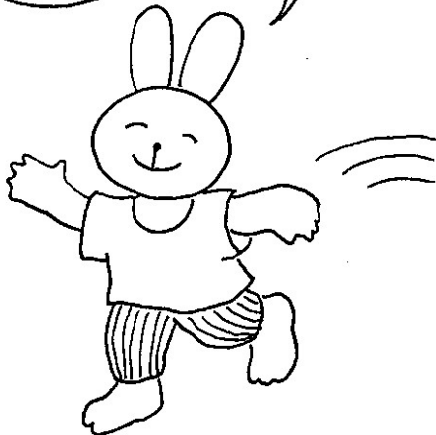
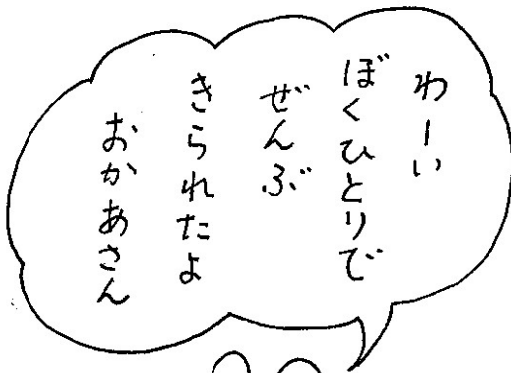
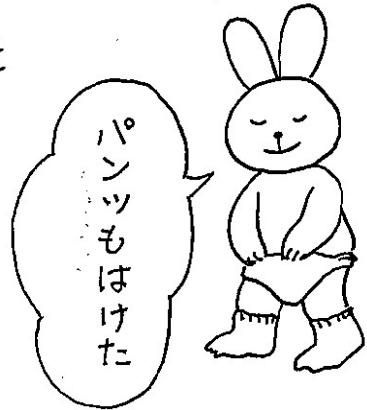
# 《衣服について》

衣服はお風呂の時以外  
ほとんど一日中、私たちのからだ  
をつんでいるものですから  
皮膚呼吸をさまたげない良質の  
天然繊維（絹・綿・麻など）

にしましょう。特に絹はからだの毒を  
吸収し、外にはじき出します。

形はゆったりとして、首のまわりが  
広くあいたものがよいのです。  
(体毒がよく出ていくため)

そして頭寒足熱になるように  
くふうしましょう。



## 《頭寒足熱になるような衣服の着方・くつ下のはき方》

上半身を涼しく、下半身、特に足首より下の足もとを温かくするために、くつ下は絹と綿を交互にはいて重ねばきします。

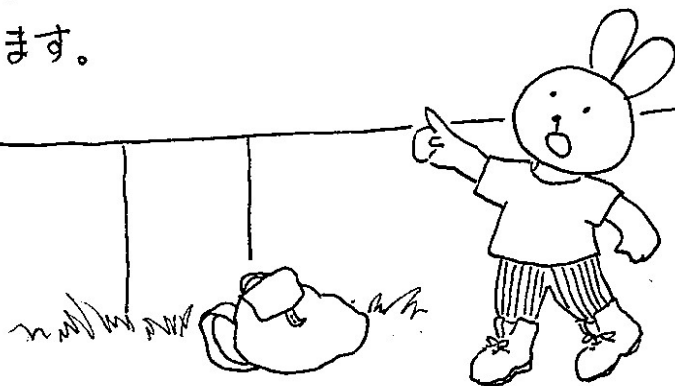


- ◎ 万病の原因である冷えをとる
- ◎ 血液の循環を良くする
- ◎ 体の中の毒が出やすくなる  
(目眩 ((めんげん)) 又は好転反応)
- ◎ 足の裏からは全身の毒素、つまり老廃物がたえず出ているが、それを吸い取ってくれる。
- ◎ 精神を安定させる。

### 目眩

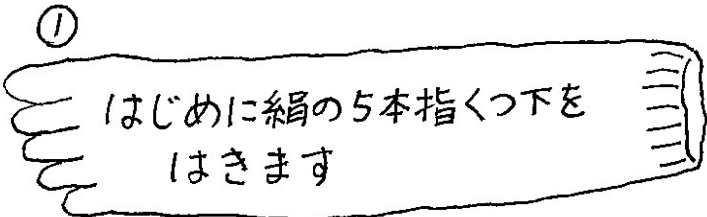
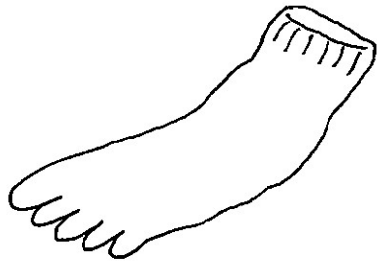
「ひえとり健康法」を始めると血行が良くなるため、からだの中にたまっていた毒が、自分の力で出せるようになります。

皮膚などに、湿疹・かゆみなどが出てきてもそれは「体毒」ですので、薬で止めたり、心配をする必要はまったくありません。よくこすると毒が早く出ます。

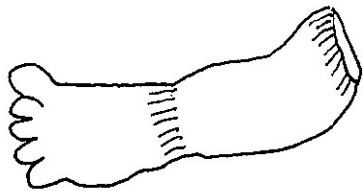


## 《 くつ下のはき方 》

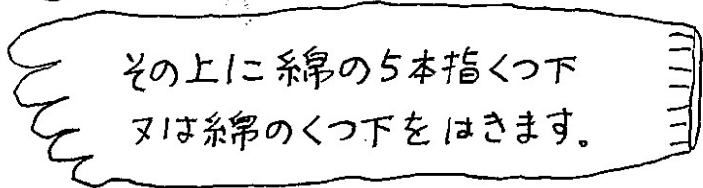
足の裏は、直接、内臓とつながっており、最も汗腺が発達し内臓の毒が多くでる所です。(一日にコップ一杯くらい) いつも暖かくし、くつ下が濡れたら、こまめに取りかえましょう。



冷えを取ることで足から出やすくなる体毒を吸い取り、次の綿のくつ下に渡します。



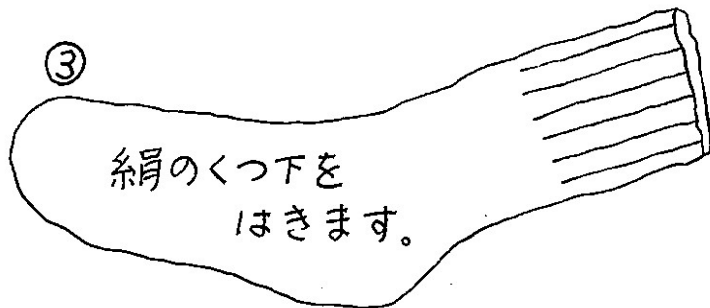
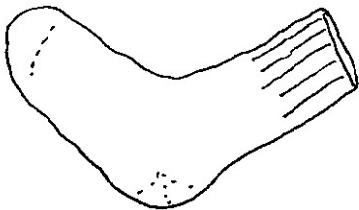
② 綿のかわりにウールを使うとさらに暖かいです



又は




湿気や汚れを良く吸収します。



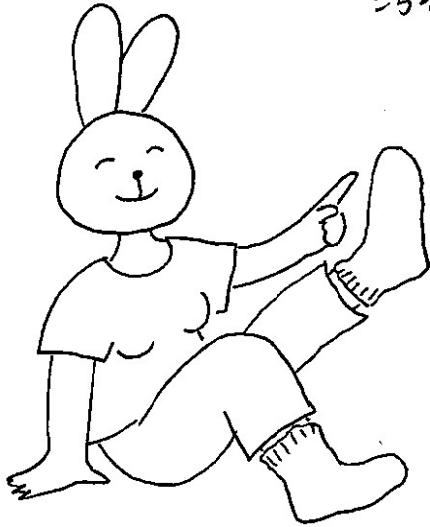
2枚目の綿のくつ下が持ったままの汚れ、湿気を吸い取り、4枚目のくつ下に渡します。

④ 綿のかわりにウールを使うとさらに暖かいです



綿のくつ下をはきます。

3枚目の絹のくつ下から渡された  
汚れ・湿気を吸い取ります。



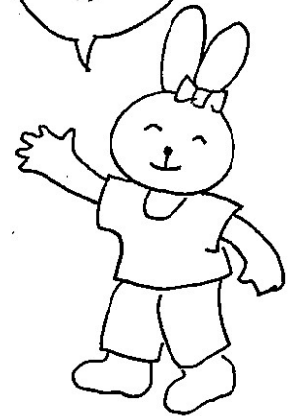
このようにして絹と綿の  
くつ下を、交互に何枚  
重ねてはいて頂いても  
良いのです。重ねる程  
暖かく、体毒を吸い取  
れる許容量も多くなり  
ます。



おとうさんは  
⑦まいだぞ

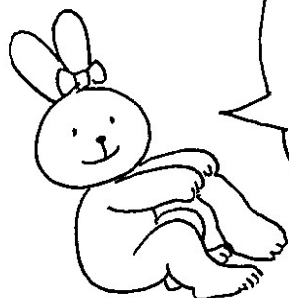


ぼくは  
④まい  
はいているよ



わたしは  
⑤まい  
はいているわ

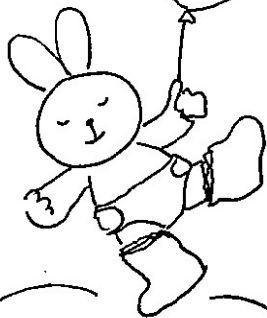
# 《 子どものくつ下のはき方 》



子どもだって  
大人と同じように  
足もとは冷えて  
います。



乳児

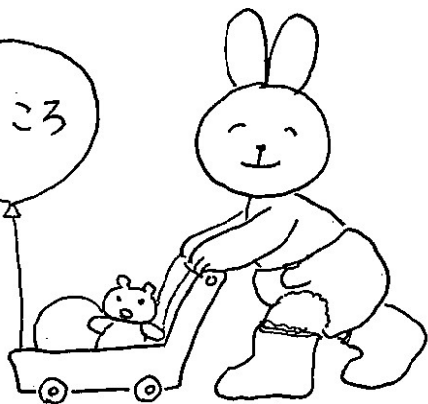


内臓が丈夫に  
なるため、骨格や  
肉づきのしっかり  
した体型になる

5本指くつ下は、はけません。全部  
大人のくつ下で充分です。絹と綿  
のくつ下を交互に重ねて4枚くらい  
はかせ、上半身は絹の肌着(半袖  
か袖なし)1枚、または、はだか  
で育ててください。冬はズボン下  
もはかせてください。

まだ、指くつ下は、はけません。  
大人のくつ下ばかりでは、すぽと  
ぬげやすく歩きにくいのため、  
そろそろ子ども用のくつ下も必要  
です。くつ下は絹と綿を何枚  
も重ねてはかせて、一番上は  
すべり止めのついたくつ下が  
よいでしょう。

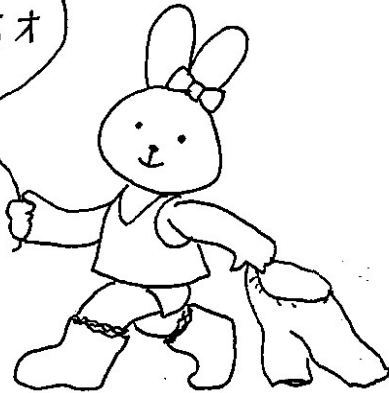
歩くころ



くつ下を多くはかせると歩くのが遅いなどと思われがちですが、そんなことはありません。とても元気に歩きまわり、土踏まずもきれいにできます。

歩 く こ ろ

4~5才



5本指くつ下がはけます。くつの関係で、4~5枚くらいしかはけないかもしれません。室内と夜ねる時は多くはかせるようにしてください。くつ下のはき方は“大人”と同じです。

通園先の先生にお話しして、できるだけ理解をえるようにしましょう。

子どもがくつ下をいやがってはかない時は、上半身をうす着にしてください。このことはとても大切なことですので、しっかり教え込んでください。また子どもの性格や情緒なども体調と深くかかわっています。足もとをあたためて、からだが良くなってきましたと精神面もおちついてきます。

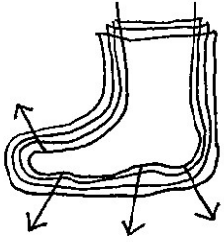
ニコニコ



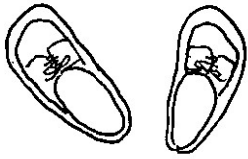
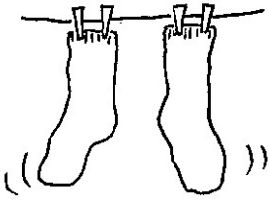
げんきな子



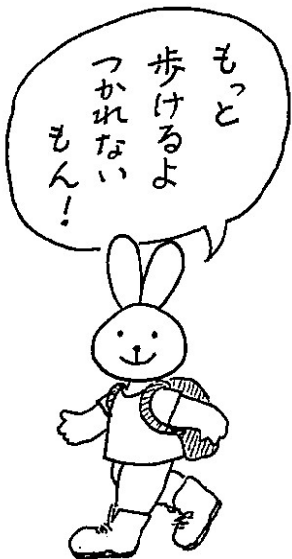
## 《くつ下の重ねばき》



- ◎ くつ下の重ねばきをしますと、矢印のように毒が外へだされます。
- ◎ くつ下の枚数は、夏も冬も同じぐらいでよいのですが、体調の悪い時には、何枚も増やして重ねばきしてください。
- ◎ くつ下が湿ったような感じになったら、こまめに取りかえます。直接肌につく5本指のくつ下以外は、ひんぱんに洗濯をしなくても、はくことができます。  
(2セット分を用意して交互に風を当てて乾かしながらはくこともできます。)



- ◎ くつは、ゆったりとした大きめのものを求めてください。  
特に、つま先が細いくつは、血行をさまたげますので、好ましくありません。
- ◎ くつ下の重ねばきなどして「冷えとり健康法」を長く続けていると、いつの間にか、前より疲れにくい体質になるのが、分かるようになってきます。
- ◎ 足がほてる時や患部が痛む時、ケがをした時、また生理の時には、いつもよりくつ下を増やすようにして、からだの冷えをしっかりと取ってください。



## 《 ねる時には 》

ねる時にも頭寒足熱  
になるように心がけ  
てください。

眠っている時は  
起きている時に  
くらべて、より多く  
の毒が出ています。

ふとんを足元の方によくかけ

くつ下も同じように重ねばきして 休んでください。

朝起きたら、くつ下をとりかえるようにしましょう。



ス  
ヤ  
ス  
ヤ

めんげん  
瞑眩のひどい  
時には特に  
お使いください。



体調の悪い時には、いつも  
よりくつ下を多くはき

湯たんぽをいれてねて

ください。足をあたため

ますと寝つきもよくなり

睡眠も深くなります。

ねる時の服も上はうす着にして、下は厚着にします。

## 《下半身は》

直接肌には絹があたるようにして、下半身も重ねばきした方が良いでしょう。特に陰部は排毒（便・尿・生理等）の局所ですから汚れています。病気も多いので絹による消毒・消炎・吸毒・排毒作用でドンドン体の毒を放出させてあげてください。

①



下半身の重ねばきの例として

まず絹の下着  
として、パンツか  
ショーツか排毒帯  
をはきます。

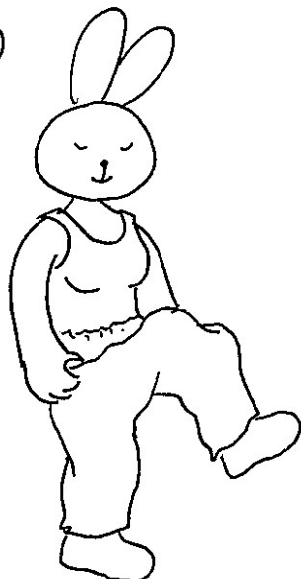
②

次に絹羽二重の  
ズボン下か  
シルクニットの  
ズボン下を  
はきます。



腹巻は  
下半身の血液  
の流れをよくし  
ます。トレの近  
い人、足の冷え  
る人、腰痛の人  
は、どうぞお使  
いください。

③



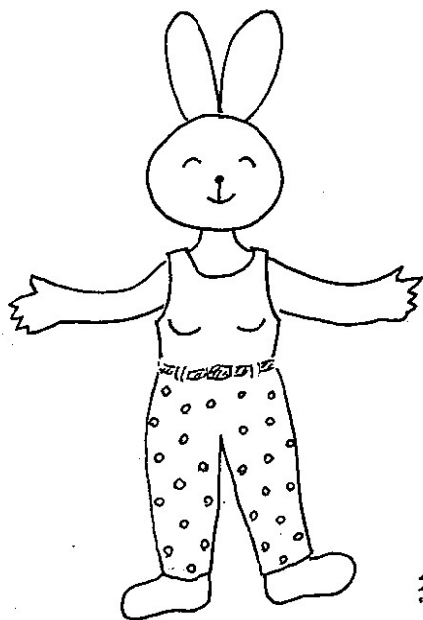
三番目にウールのズボン下か  
糸綿のズボン下を  
はきます。

④

四番目に  
絹羽二重の  
ズボン下を  
もう一枚  
はきます。



⑤



最後になるべく  
天然素材の  
糸綿100%のズボン  
をはいて...  
ハイ、できあがり

絹が毒を吸い取り、糸綿に渡すといったことは  
ズボン下の場合もくつ下の場合と同じです。

※ウールでも良いです

## 《食べ物について》



を心がけてください。



健康に良いものでも必要以上の  
とりすぎはからだに毒になってしまいます。  
次のことを基準に食べ物を選んでください。

- 身近なところでとれたもの（身土ネニ・国内産）
- 昔ながらの農法でつくられたもの（自然・有機農法）
- 季節の食品（旬のもの）
- 人工的加エのしていないもの



食品には、からだをあたためる性質の  
ものと、冷やす性質のものがあります。  
あたためる食品をとるようにして、冷  
やす食品は、なるべくとらないよう  
に（全体の5%くらい）しましょう。

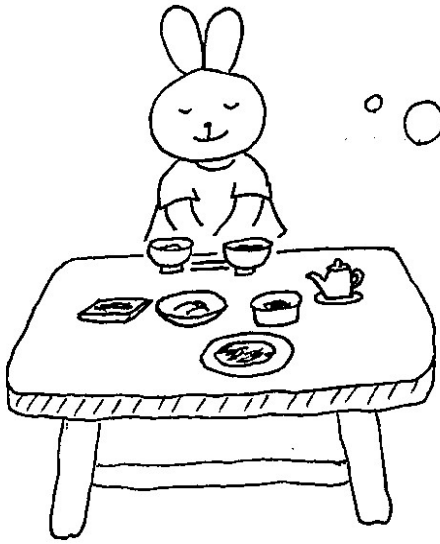
### 温 あたためる性質の食品（天然・自然のもの）

- 海藻
- いも・根菜類
- 天塩など自然の塩
- 干物類
- つけ物（できるだけ自家製のものがよい）
- お茶（夏はむぎ茶（ティーパックでない）がよい）
- ごま（カラが固いので少々するとよい）
- 加熱調理した野菜
- 大豆製品（豆腐・味噌・しょう油など）
- 豆類



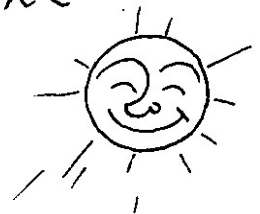
## 冷やす性質の食品(化学的・人工的なもの)

- 化学調味料
- 清涼飲料水(コーラ・ジュースなど)
- お菓子
- 酒・タバコ
- 精製したもの(塩、砂糖、小麦粉、米など)
- 医薬品
- 肉・魚類(レモン汁をかけるとよい)
- 食品添加物(合成保存料・着色料など)
- 牛乳・乳製品(アイスクリーム・乳酸飲料など)
- 生野菜・果物(しょう油を少々つけるとよい)

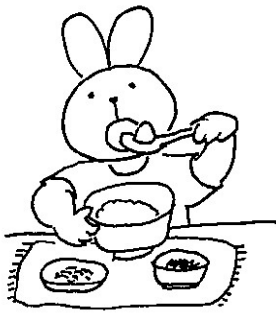


つくってくれた人  
はこんでくれた人  
太陽に雨に土に虫に  
おとうさんに  
おかあさんに  
みんなのおかげで  
ごはんが食べられます  
どうもありがとう  
いただきますーす!

何をいただくかよりも、どのような気持でつくり  
どのような気持でいただくかが、最も大切な  
ことです。感謝しながら、よくかんで  
いただきますしょう。



# 《 食事ぬき (少食) のすすめ 》

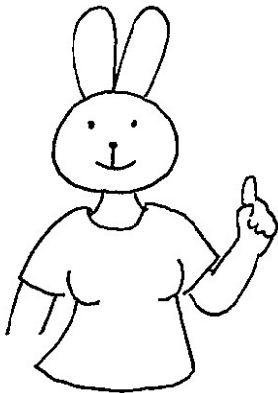


バナナも



キャンディーも  
たべたいな

そんなに  
食べたら  
おなかを  
こわしま  
すよ

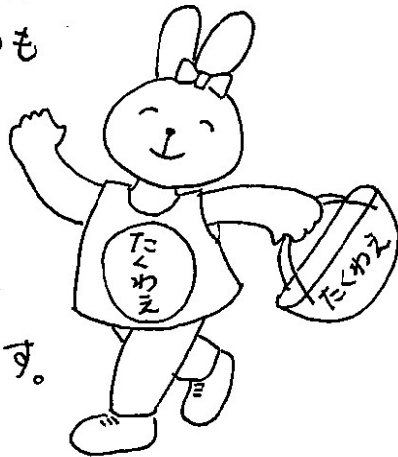


どんな病気も、もとをたどれば、ほとんどは  
食べすぎからおきています。一般には、一日  
三食きちんと食べることが健康にはよい  
と言われていますが、実際にはこれでは  
多すぎます。実は「食欲がない」という  
のも、日頃の食べすぎが原因です。

このような時は、食事をぬくか、あるいは  
少なくして胃腸を休ませることが大切です。  
食べないと力が出ないと思われて  
いますが、そんなことはありません。

誰でも、体に十分な

たくわえをいつも  
もっています  
ので、この不安  
は気の持ち方  
によるところが  
大きいと言えます。



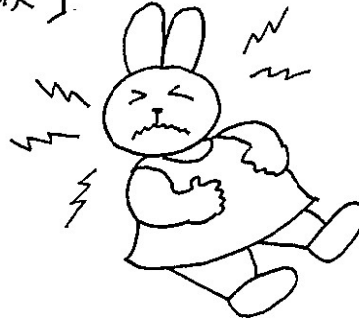
## 〔空腹の時での症状〕



- 胃が痛む
- はき気がする
- めまいがする
- ゲップが出る
- 体がたがるい

## 〔食べすぎの時でる症状〕

- めまい、耳なり、中耳炎  
のどの痛み、はれ、  
鼻みず、たん、せき
- 口かにかい、すっぱい  
はさはさする  
口内炎、歯痛、はぐきのはれ  
出血など、口の中や外にでる症状すべて



- 頭痛、肩こり、肩の痛み
- 目の疲れ、視力低下
- うで、ひじ、ひざ、腰の痛み
- じんましん、皮膚炎、水虫
- 胃痛、腹痛、下痢、痔  
はきけ、息切れ、どうき

(糖尿病、高血圧、癌なども含まれます)

普通病気の時は無理にでも食べて栄養をつけないと治らないと言われていますが、これは全くの間違いで、逆効果になってしまいます。病気による症状とは、主に食べすぎによって体に溜った毒素を外に出している状態ですから、食べない方がこれ以上毒素を入れないことになるのはもちろん、これによって内臓に余計な負担もかけませんので、毒素はすみやかに出ていきます。



そして症状は軽くなり、消えていきます。

症状は、どんな時も体が病気をなおそうとじてだしているものですから良いことですし、毒素がでてしまえば、体は前よりもっと良くなっているはず。食べないで一旦やせても、体が良くなれば、また体型もしっかりとしてきます。



## 《 住いについて 》

家の中には天井と床との  
温度差があります。

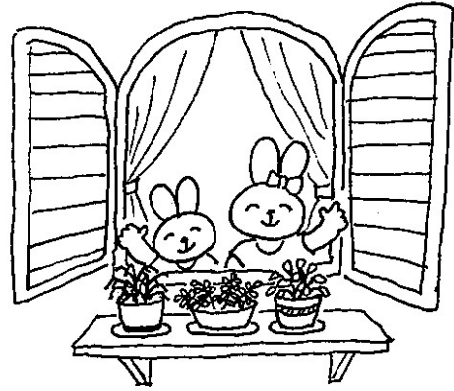
私たちはいつも空気のお風呂  
に入っているようなものです。

冷房や暖房をすると、上の方が

あたたかく、下の足元の方が冷たくなります。これはお湯を  
かきませないで、お風呂に入っているのと同じ状態です。

頭寒足熱の原則とは反対になり、健康によくありません。

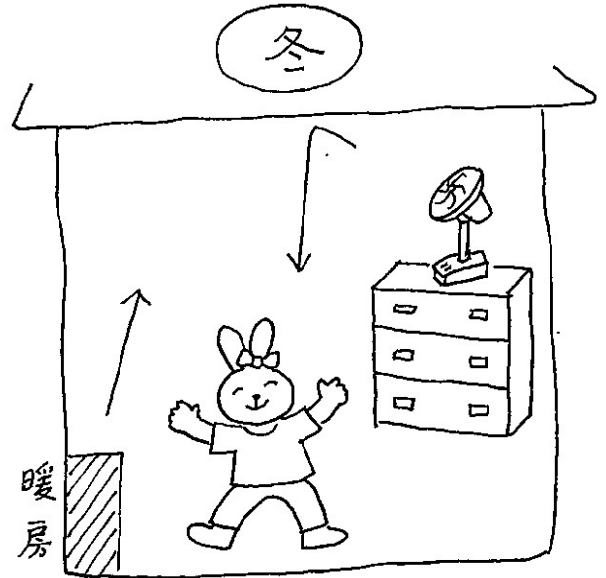
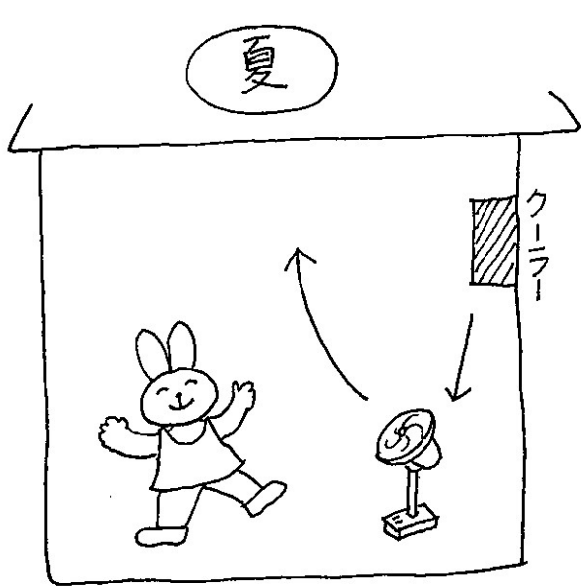
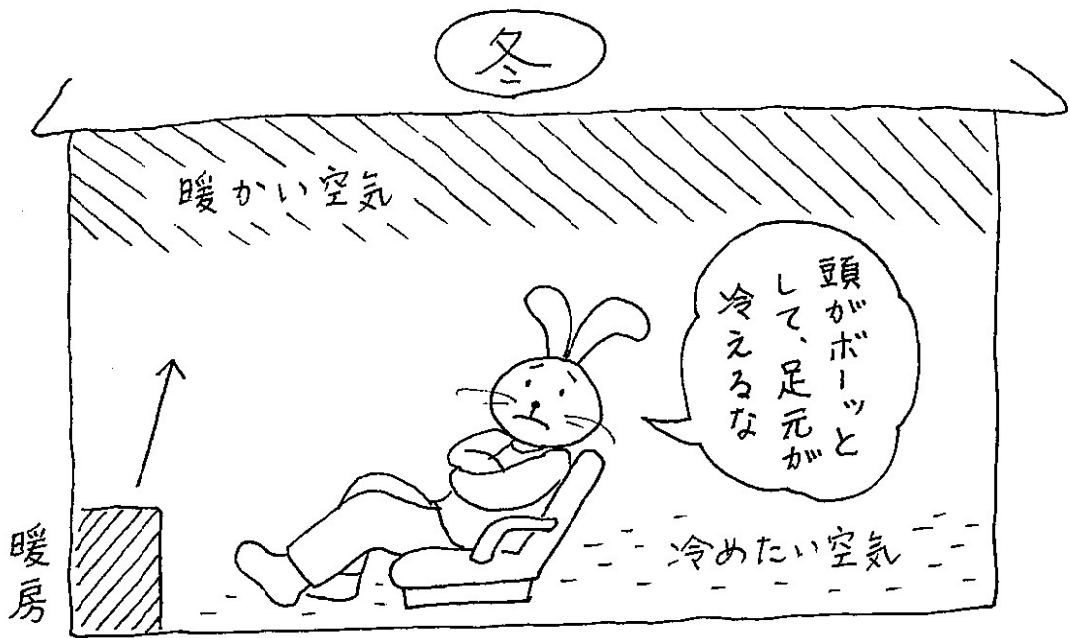
扇風機を首振りにして使うなど、できるだけ部屋の空気を  
かきませてください。



夏



家の中でも台所や勉強部屋などは、上下の温度差が  
いちじるしくなっています。温度計を同じ部屋の床と頭上  
に一本ずつ取り付けておくと、その差がよくわかります。



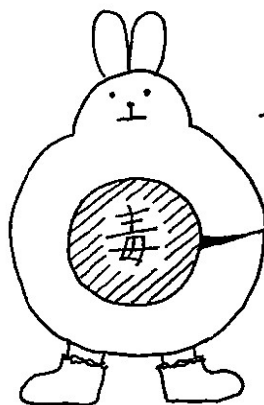
冷房・暖房を使うとどうも気分がすぐれないという人がいますが、上の方が暑くて下が寒い状態に敏感になっているのですから、部屋の空気をかきまぜることはとても大切です。

頭で「本当によいのだろうか？」と考えることと、これらのことを実際にやってみて、体で「とても気持ち(気分)がいい！」と感ずることとは、意外に隔りがあります。まずお試しになってみて、それから判断してください。

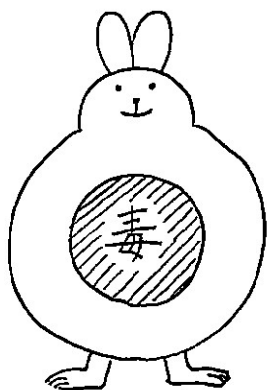
# 《 絵でみる病気の治し方 》

毒になるもの  
① 食べすぎ  
② 悪い思い  
(自分本位に思う事)

くつ下をはく



毒出し



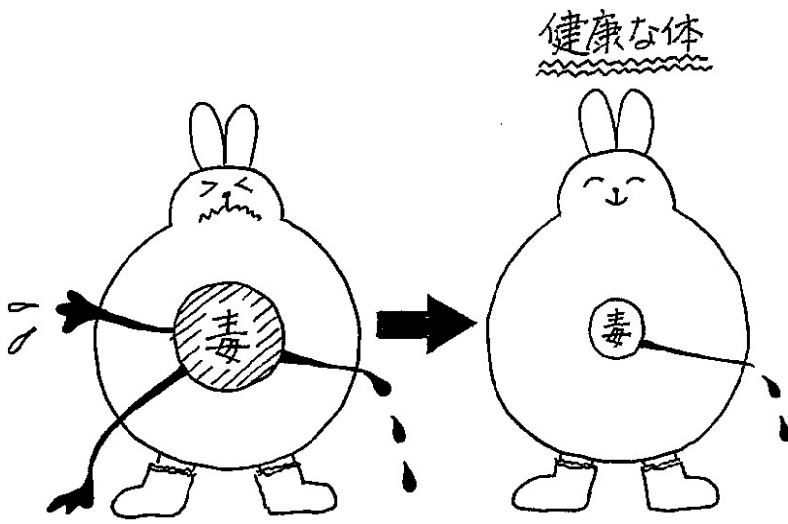
毒出し(症状が出ること)  
症状として出るものはすべて  
体からの毒が出ていると思って  
ください。毒を出すことにより  
病気は治っていきます。

毒出しの時は  
① できるだけ食べない  
② 足もとをあたため続ける  
・足湯・腰湯を長い時間する  
・湯たんぽを入れる  
・くつ下を多めにはく  
☆ あせらず、じっくり  
とりこんでください

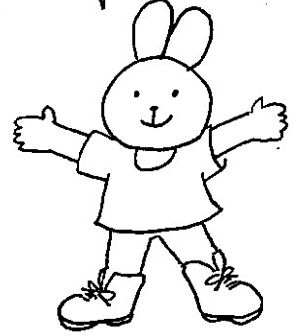


そのまま

毒がたまる

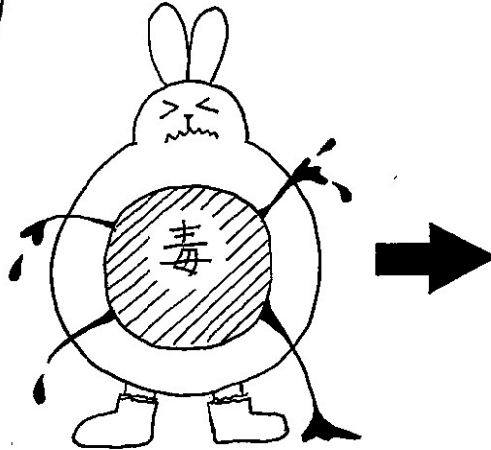


ぼくは  
健康な体が  
いいな!

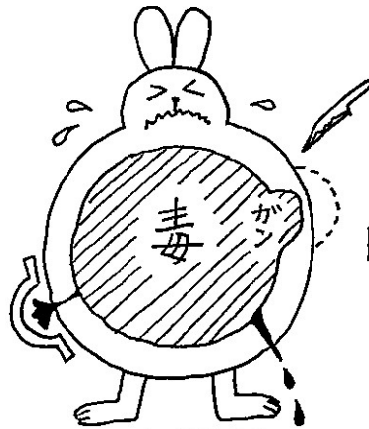
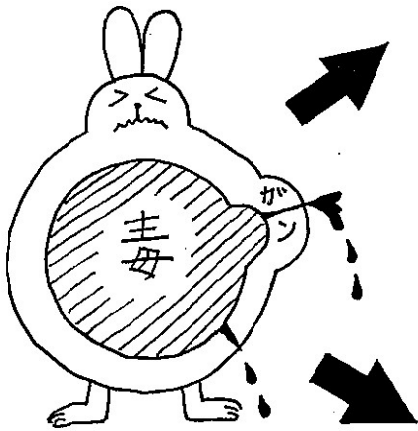
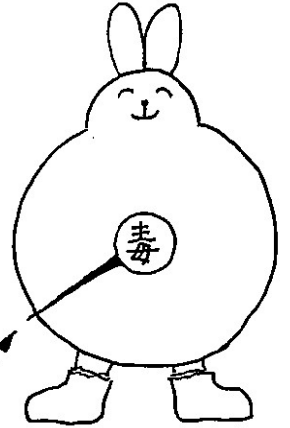


ガンなどの悪い所だけ  
薬や手術でとってしまっ  
ても、毒はそのままです  
ので、病気は治ってほ  
いません

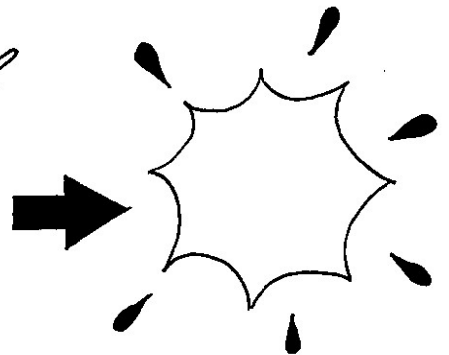
くつ下をはく



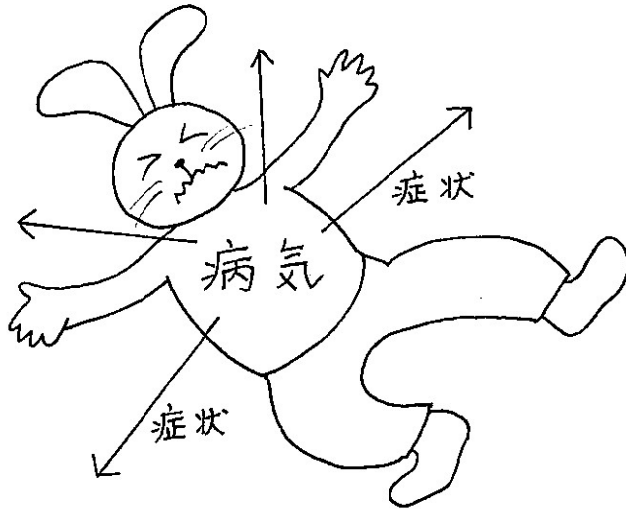
健康な体



そのまま



## 《症状と病気について》



— 出る症状の強さと、病気の重さとは  
関係がありません —

- ◎ 病気があってそれが悪化していくと・・・  
いろいろな症状（鼻みず、頭痛、発熱、はきけ、血尿、癌、湿疹、下痢など）があらわれてきます。
- ◎ これらの症状は・・・  
病気によって体にたまった毒を外に出そうとしているものです。

- ◎ 毒が出てしまえば・・・  
症状もおさまり、病気も治ってきます。
- ◎ 症状だけ、くすりなどで止めても・・・  
病気は治ったことにならず、いつかまた出てきます。
- ◎ 足湯や正しい入浴をして・・・  
下半身をあたためれば、すみやかに体の毒が出ていき、早く元気になれます。

## 《子どもの顔色について》



子どもの調子は顔色をみれば、だいたいわかります。

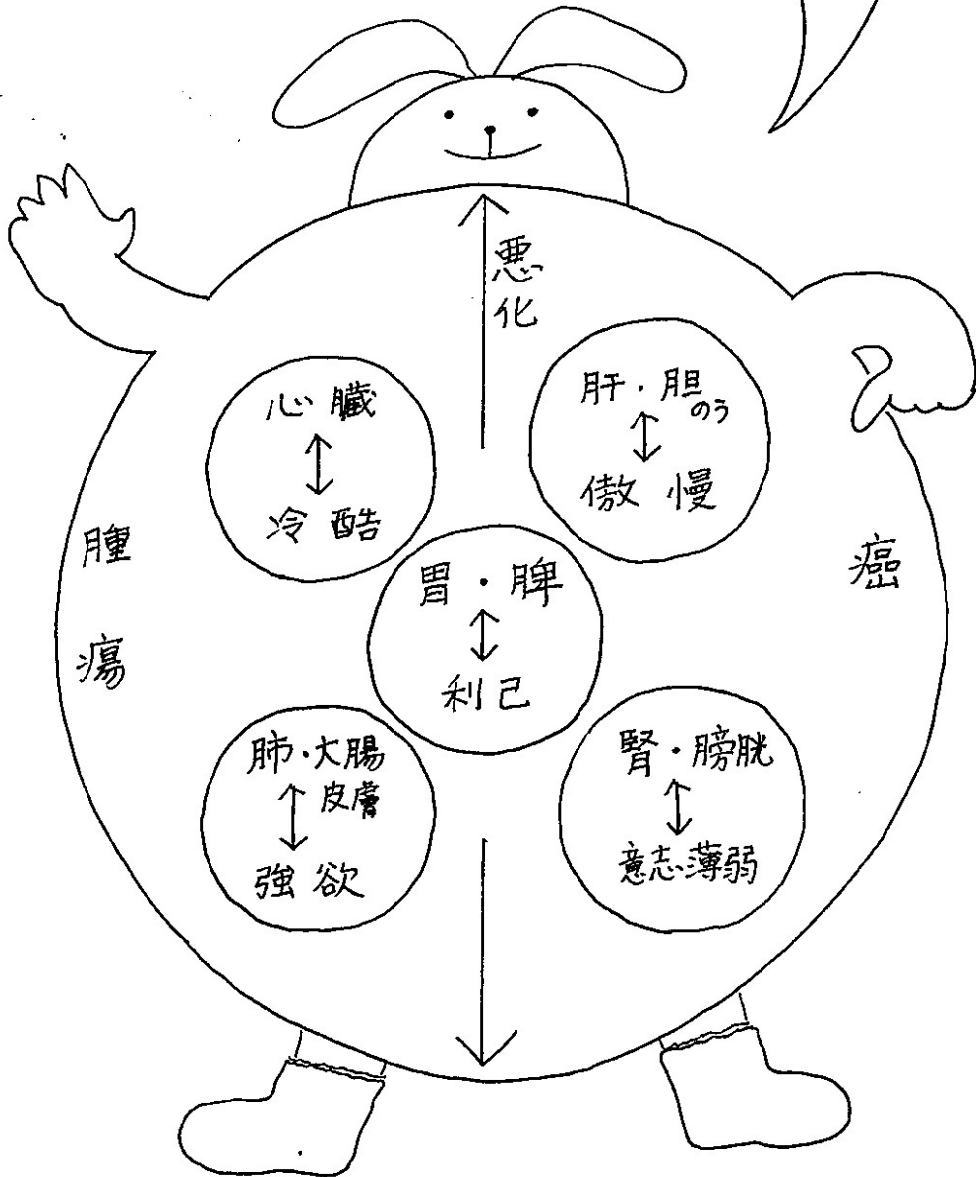
- ・ 赤い顔 ----- 心臓が悪い
- ・ 青い顔 ----- 肝臓が悪い
- ・ 白い顔 ----- 肺・大腸が悪い
- ・ 黄色い顔 ---- 消化器が悪い
- ・ 黒っぽい顔 --- 腎臓が悪い

顔色は生まれつきのものではなく、体がよくなってくるとどんどん変わってきます。健康な時は、肌につやがあり、全体に透明感のある薄い色になってきます。

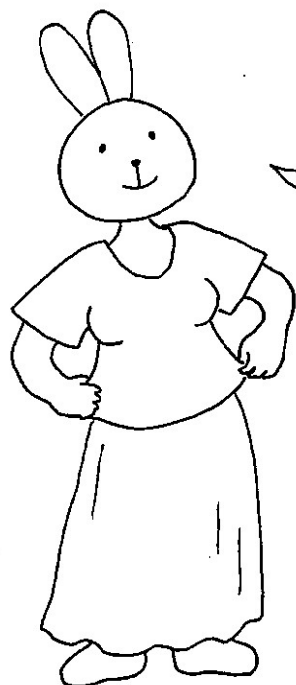
☆ 色がまざっている時は、それにあたる臓器が悪いことになります。

# 《心と病気について》

私達の心と体は一体のもので、心(性格)のゆがみ方によって、体の中で悪くなる臓器が決まってきます。また反対に体のどこが悪いかによって心(性格)も左右されています。病気を治すには、心の持ち方を変えることが最もよい方法ですが、とても難しいことでもあります。下半身をあたためて、内臓の働きを良くしていく一方で自分の心(性格)をじっくりとみつめ直すように心がけてください。



# 《 絹について 》



絹の服はさらっとしてとても気持ちいいわ

最近、絹の良さが見直されつつありますが、健康面からみても優れた性質を持っています。絹は普通の三倍位の水を吸っても、全く湿った感じを与えません。しかも汗等を吸収すると、それを外部へ発散させる力が強く、そのため絹自体は汗などの毒素で一杯になるということではなく、どれだけでも吸収し発散し続けることができます。この働きによって、皮膚呼吸が活発になり、毒素は一層出ていくようになります。

絹は多孔性のため繊維の中に空気を多く含むので、冬は体の熱を逃がさず暖かく、夏は外気からの熱を中に入れないため涼しく生活することができます。



絹のリボンを付けてもらったの

絹のもと



かいて 蚕 がつくる“まゆ”。その中で幼虫が  
さなぎになり、さらに成虫へと育ってい

ます。2週間程度は休眠状態で過  
すにしても、その間、呼吸もすれば排泄物も

出すはず。“まゆ”はその汚物を吸いとりて放出し  
命を守る空間を清浄にします。さらに外からは新鮮な  
空気を取り込みますが、同時に湿けや乾燥や汚染を寄  
せつけないフィルターの役目もしているのです。

くりかえしますが、内から  
の汚れは外へ出し、

外から必要なものは  
とり込むが、有害物  
質は入れないといった

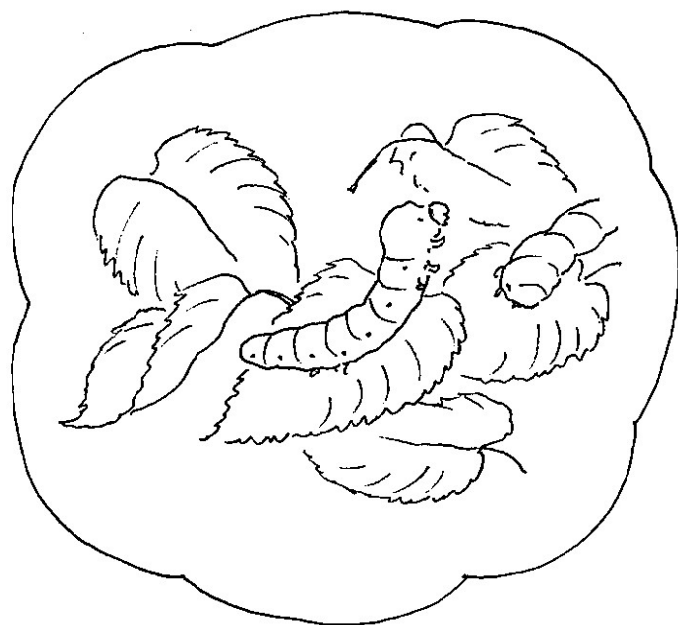
驚異的・神秘的な  
機能が、“まゆ”には

あります。そして、それを素材

とする絹は、冷え、むくみ、ただれ、湿疹

やけど、化膿や痛みの解消などに

驚くほどの力があります。





おわりに

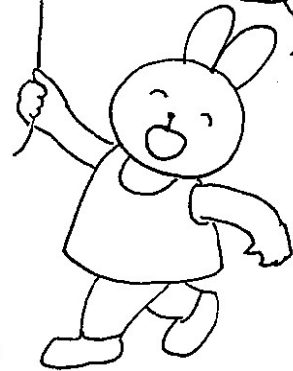
「冷えとり健康法」の基礎を  
おさらいしてみましよう



- ◎ 頭寒足熱
- ◎ 腹七分
- ◎ 心を丸く  
おだやかに

- ① くつ下の重ねばきや半身浴をして新しい「冷え」を作らない。
- ② 食べすぎをすると、内臓の所々の血管が縮んで「冷え」ができる。よくかむことで過食は防げる。
- ③ 自分本位に考えると頭に血がのぼり、反動として足もとに「冷え」ができる。いつも心を丸くして他人本位に生活するよう心がけよう。

みんな健康で  
元気に  
活きよう



このようにして、三つの大きな「冷え」をとることを「冷えとり」と言い、これらを地道に続けていくと、しばらくすれば薬などを必要としない体に変ってゆきます。体の芯から体質を変えるのですから、あせらないでください。

冷えとり健康法  
進藤先生のことは

まず自分のやるべきことを  
しっかりと行ない  
後は、自然まかせ  
風まかせ...



参考資料

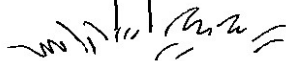
「万病を治す冷えとり健康法」 進藤義晴著 〈農文協〉

うさぎの会配布のプリント

5そくす、冷えとり通信、講演録 など

監修

谷 恵子



絵・構成

森野 うさぎ(ペンネーム)

95' 8. 24.