

# 簡単にわかる冷えとり健康法

## セルフケアのすすめ

治療室Pieria<ピエリア>

2016.3月 ver.003.3



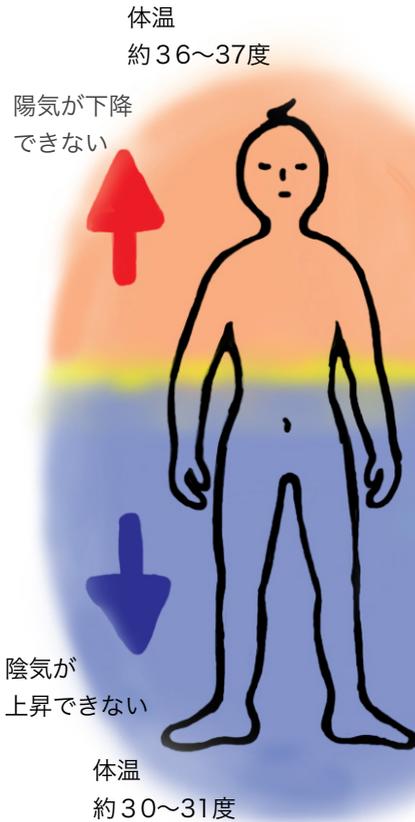
ご自由にお役立てください。

但し画像には著作権がありますので、無断転載はご遠慮ください。

イラスト：ミヤギ ツカサ

# 冷えて何？

「冷え」と「食べ過ぎ」が万病の元



## 冷え＝上半身と下半身の温度差による循環不全

物理的法則で暖気は上、冷気が下へ。体内の気が循環できないと、いわゆる「冷えのぼせ」状態となります。殆どの方がこの状態であり、つまり**誰もが冷えている**のです。

## 冷えるとどうなる？

血管が縮み、ドロドロ血となり循環不全が進行します。

動脈の縮み：痛み、痺れ、動脈硬化

静脈の縮み：毒素や老廃物の排出困難

## 食べ過ぎでも冷える

消化は非常に体力を使います。食べ過ぎると血液が消化器に集中して全身循環がますます阻害されます。

更に未消化物による**毒素**が溜まります。

↓  
人は自分の取り入れたもので  
病気になるのです。

## 冷えない人はいない

冷え症の人は勿論ですが、右記のような自覚がない人も冷えています。

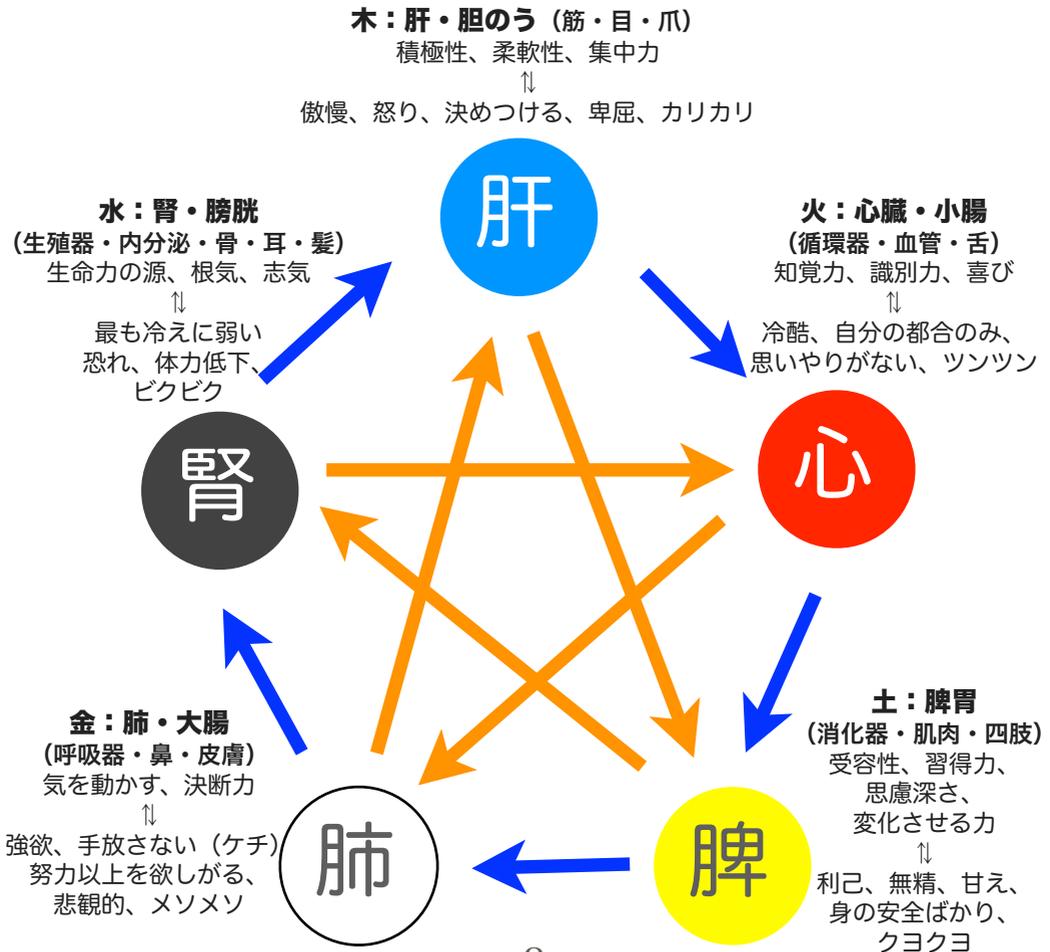
暑がり、のぼせる、寒がり、気温の変化で疲れる、手足がほてる、布団から足を出して寝る、靴下を履くのが苦痛、お風呂はカラスの行水、イライラする、いつもビクビク、クヨクヨしてばかり、思いやりがない、地に足がついていない、空腹に耐えられない...

# 心の冷え

心の冷えは体の冷えの約5000倍強い！

## 五臓の相生相克図 (五行説：東洋医学の基本的な考え方の図)

木火土金水の性質が森羅万象全てのバランスを取るという五行説において、五臓は感情と深く関係しており、「心の冷え」とは五臓の性質のネガティブな面が強くなったものです。心の冷えはその臓器自体を傷めたり、臓器が矢印の方向の他臓器に流す、押し付けるまたは引き受ける等、個人の体質や環境要素等により独自のバランスをとりながら毒素として五臓を巡り、多様な病気や症状として表現されます。



# 症状の4つの意味

嫌わないで！症状はこんなにありがたい

## 1. 警告：病気、または病気になりやすい状態を告げる



腱鞘炎が多い→肝臓に老廃物が蓄積  
口内炎ができる→消化器の疲れ  
食欲の異常増進→風邪のひきはじめ…等々

## 2. 肩代わり：重要な臓器を守るため、末梢に症状を出す



足の拇指が腫れる（痛風）→膝臓を守るため  
湿疹が出る→肺を守るため  
膝や足の関節が腫れたり捻挫する→消化器を守るため…等々

## 3. 排毒：自然治癒力により体内に溜まった毒素を排泄

＜病気の本来の役割＞



風邪→全身の毒素の棚卸し、頭痛→肝臓の排毒、  
鼻炎→呼吸器の排毒、五十肩→消化器の排毒…等々

## 4. 鍛錬：精神的、肉体的に辛いことを経験することで成長させる、身体の知恵



病気をしてはじめて健康の有り難みを知る、自分や他人への  
思いやりの大切さを知る…等々、「苦楽」はセットです。

従来の医学的常識にとらわれない柔軟な考え方

西洋医学：症状を悪いものとして薬物等で「抑える」

冷えとり：症状は自然治癒力の反応なので「排出する」

# 冷えとりしてると起こること

瞑眩（めんげん）は回復への力強い手応え

## 瞑眩（めんげん）とは？

いわゆる好転反応であり、排毒症状です。冷えとりをして自然治癒力が高まった身体が必ず経験する、健康への戻り道です。

## こんなことが起こります

あらゆる症状が起こりえます... 痛み、倦怠感、風邪症状、発熱、炎症、肩凝り、下痢、便秘、嘔吐、むかつき、喉の痛み、咳、関節痛、こわばり、頭痛、鼻炎、鼻血、かゆみ、発疹、湿疹、腫れ物、水虫、魚の目、動悸、イライラ、月経異常、歯痛、歯周病、捻挫、ぎっくり腰、耳鳴り、中耳炎、昔の病気の症状が再現...etc..

何があっても冷えとりをしている以上それは瞑眩であり、「悪化」ではありません。

## 瞑眩が出たら…

心配は無用です。より丁寧に身体に意識を向ける機会ととらえます。

緊急避難的な場合を除き、薬物などで抑えないことです。瞑眩は必ず終わります。

## 対処の仕方

- ・いつもより長く半身浴をする
- ・靴下の枚数を増やす
- ・湯たんぽを使う
- ・好きなお手当をしてゆっくり休む  
(こんにゃく温湿布はおすすめ)



## 心持ち

のんびり、淡々と経過させます。  
やまない雨はありません。  
排毒してくれる身体に感謝を♡



# 心と体をあたためる智恵 頭寒足熱

冷えとりのやりかたの基本

## 1. 半身浴

40℃以下のお湯に、みぞおちから下を20分以上つかり、腕は出します。治療として入浴する場合は1時間以上します。

汗が出なくても、お湯に排毒されています。



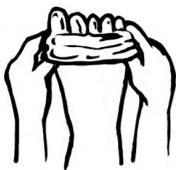
## 2. 足湯

半身浴ができない場合に行くと、同様の効果があります。時々差し湯をしながら30分以上続けます。

膝掛けや大きなビニールでバケツごと包むと良いです。

## 3. 下半身をあたためる服装と住まいの工夫

靴下の重ねばき (最低4枚重ね、上限なし)



①絹5本指をはく → ②綿orウール5本指 → ③絹指なし → ④綿などの指なし  
→ エンドレスで重ねる

重ねばきにより空気の層が増えてより温かく、綿の吸毒と絹の排毒を促す性質により  
どんどん外へ毒素が排泄されます。

服装は上半身を薄く下半身を厚く、天然素材、特に絹を多用します。レギンズやレッグ  
ウォーマーが効果的。下着も含め、締めつけない工夫をします。

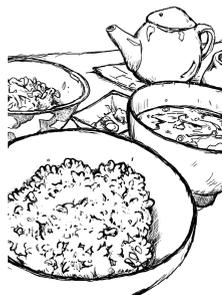
湯たんぽもgood! 夏でも使います。足温器のようにも使えます。

冷暖房は強くせず、サーキュレータで空気を循環させます。

## 4. 腹7分目

あたためる食材（玄米、根菜類、海藻類、豆類、塩、塩漬け類、干物、味噌醤油等の発酵食品）による腹7分目の食事を心がけましょう。良いものでも食べ過ぎは冷えます。

冷える食材は全体の5%までに（精製精白されたもの全て、白米、白砂糖、動物性脂肪、果物、葉物野菜、化学調味料や添加物、香辛料、酒、嗜好品類）。



## 5. お手当て

肝・腎・脾のお手当てに「こんにやく温湿布」はおすすめです。

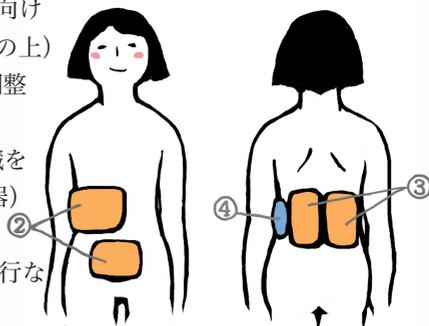


① こんにやく2丁を約10分間茹でます。

② タオル数枚（多め）に包み、仰向けに寝て、お腹と右の季肋部（肝臓の上）

にあてて約30分間。結構熱いのでタオルの枚数で調整します。③ うつぶせに寝て左右の腎臓の上にあてて約30分間。④ 最後に冷たいタオルで左の脇腹の脾臓を1分弱冷やします。（脾臓は冷やして良い唯一の臓器）

お灸（びわの葉温灸、せんねん灸など）や、家庭で行なえる様々な自然療法も良いですね。



## 6. 腹式呼吸、エクササイズなど

上半身と下半身をつなぐ横隔膜を大きく動かすことが全身循環のために非常に大切ですので、腹式呼吸を心がけます。深い呼吸を導くヨガなどのエクササイズ、瞑想もおすすめ。

おすすめエクササイズ（書籍）

「痛み解消メソッド 驚異のエゴスキュー」 ピート・エゴスキュー著（ロングセラーズ）：自分でしか動かせない深層筋を刺激し骨格を本来の状態に戻す。



「5つのチベット体操 若さの泉・決定版」ピーター・ケルダー著（河出書房新社）：チャクラ（エネルギーセンター）の回転数を整えるアンチエイジング体操。



## 7. 穏やかな心持ち

こだわりや自分本位を手放して、心の冷えをつくらないようにしましょう。毎日黙々と頑張っている自分の身体に、感謝の気持ちを向けてあげましょう。

# 治療室Pieria<ピエリア> ご案内

心身を本来の状態に導くお手伝い



光の鍼（オーラソーマ・  
ビーマーライトペン）

## 人間は光の存在

「肉体」と「光の身体(サトルボディ)」は一对で、  
光の身体が健全になると、肉体も健康になっていきます  
冷えとりはそのための強力なツールです

アストラル体：  
意志、感情、  
記憶、遺伝情報  
など



エーテル体：  
肉体の青写真

**鍼灸**：肉体とエーテル体にはたらき、自律神経  
を整え緊張を解放します。

**オーラソーマ（「光の身体」の意味）**：

光の身体にはたらき、心身をつくる意識の  
成長を促します。コンサルテーション、  
光の鍼（ビーマーライトペン）、  
クラニオセイクラルタッチ、手相ケア、  
各種エッセンス調合など  
様々なメニューをご提供します。

**頭蓋仙骨療法**：脳脊髄液のリズムを調整し、  
自律神経を整えます（→オーラソーマ・  
クラニオセイクラルタッチにリニューアル）

**エステティック**もご紹介します。  
あなただけのメニューを組み立てます。  
詳細ご相談ください。



〒158-0083 世田谷区奥沢3-33-12-504 03-5754-4616

治療室Pieria<ピエリア> post@pieria-net.com

<https://www.pieria-lightbody.com/>

### 参考文献：

「万病を治す冷えとり健康法」ほか進藤義晴先生著作、及び講演録

「自然療法」東城百合子（あなたと健康社）

「バイプレッショナル・メディスン—いのちを癒す「エネルギー医学」の全体像」リチャード・ガーバー（日本教文社）

「冷えとり健康法トラジの会」<http://www.hietori-toraji.com/hojin.htm>

「マーマーマガジン 冷えとりガールズの集い」<http://murmur.frame-works.co.jp/column/girls01.html>

「冷えとりショップラハール」<http://www.hietori-rahall.com/>

「冷えとりハンドブック」841薬天店