

## 「こんにゃく湿布」を試してみよう

H28. 1. 27

疲れてだるいとき、風邪をひいて熱があるとき、坐骨神経痛や生理痛・腰痛など慢性的な痛みに、冷え症に・・・弱った体への手当てがご自分で手軽に、こんにゃく一つでできます。身体のコからじんわり心地よく温まり、目に見えて効果があるボディケア法です。「え??こんにゃくなんかで効くの?」とバカにすることなかれ。自然療法の世界では昔からよく行われた優れた方法なのです。

### ①なぜ「こんにゃく」なの?

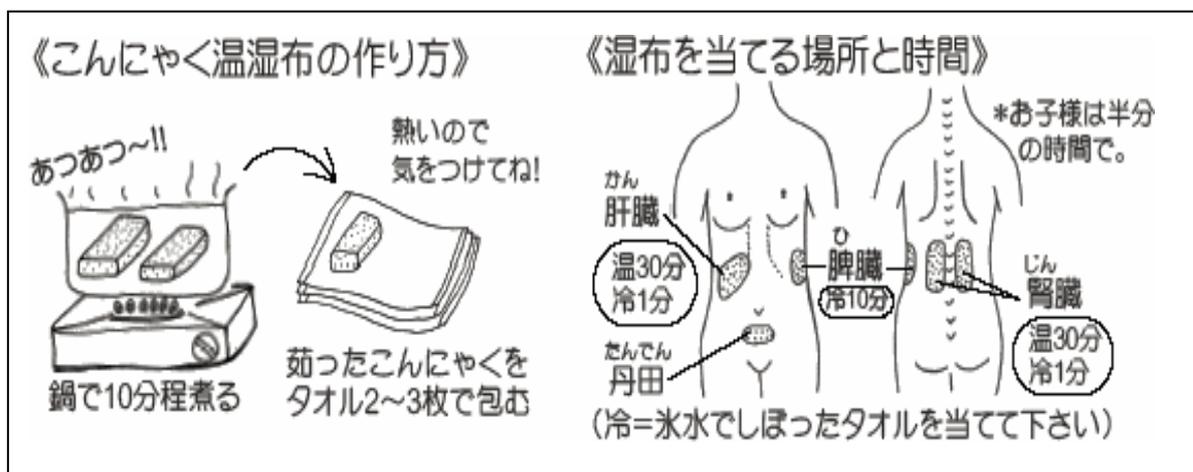
- ・こんにゃくが熱をしっかり抱き込み、その熱が身体の内臓まで浸透して弱った細胞を活性化させる。(これに対し、こたつの熱・ホッカイロの熱などは身体の外表面に作用するのみで同じ効果はない。) 体内に侵入した細菌などを殺す働き・癌細胞など異常な細胞を見つけて消す働き(免疫力)は体温が下がったり患部が冷えると落ちてしまう。
- ・こんにゃくにはゴミや異物などを吸着する性質があり、体内の毒素を吸い取る力も優れている。冬至にこんにゃくを食べるのは、代謝が落ちる冬に腸内を大掃除して無事に春を迎えられるようにするという意味がある。またガンの手当てに使ったこんにゃくは、翌日にはとろけたようになり、肉が腐ったような異臭を放つほど、非常に強い毒出し効果をもっているという。

### ②こんにゃく湿布の基本

慢性的な症状や全身の働きを高めたい場合には、「肝腎かなめ」の言葉どおり身体の解毒・浄化槽の役割を担っている肝臓と腎臓の働きを助けるため温める。またこの二つの臓器と密接に関係する脾臓は、腎や肝が疲れてくると両臓器を助けるため熱を帯び、腫れてオーバーヒートしてしまうため逆に冷やす。脾臓は軽く冷やすのがポイント。

こんにゃくを当て、ポカポカ気持ちのよいあたたかさを楽しんでいるだけで、体内にたまった毒素や老廃物が流れ、新陳代謝が活発になり、全身が生き生きよみがえってきます。

☆局所の痛みや症状に使う場合には、この肝腎の手当はせず、気持ち良いと感じる部分を温めるだけでもよい。



## ■ こんにやく湿布のつくり方

① たっぶりの水のこんにやくを2つ入れ、沸騰してから10分ゆでる。

② こんにやくを1つずつ、2つ折りにしたタオル一枚にくるむ。

③ 肝臓のある右わき腹と丹田(下腹)に当て、バスタオルなどで動かないようにする。

熱ければさらにこんにやくをさらにタオルでくるみ、気持ちがいいと感じる温度に加減して30分ほどあたたためる。冷たいタオルで約1分冷やす。

④ 今度はうつぶせになって腎臓に当てる。くるんだタオルの枚数を調整し、程よい温度にする。

こちらも30分ほどあたためた後、冷たいタオルで1分冷やす。

⑤ 最後に、半分の大きさの冷たいこんにやくか、冷たいタオルを10分間ほど脾臓にあてる。

こんにやくは、小さくなるまでくり返し使える。(保存は、水を張った容器に入れ、冷蔵庫へ)

**注)** 使い終わったこんにやくは、食わずに捨てること(毒素を吸着しているため)。



## ■ ちょっと試してみたい編

生理痛: あおむけになり下腹部の痛みを感じる部分に

坐骨神経痛: うつ伏せになり、尻・太もも裏など痛みを感じる部分に

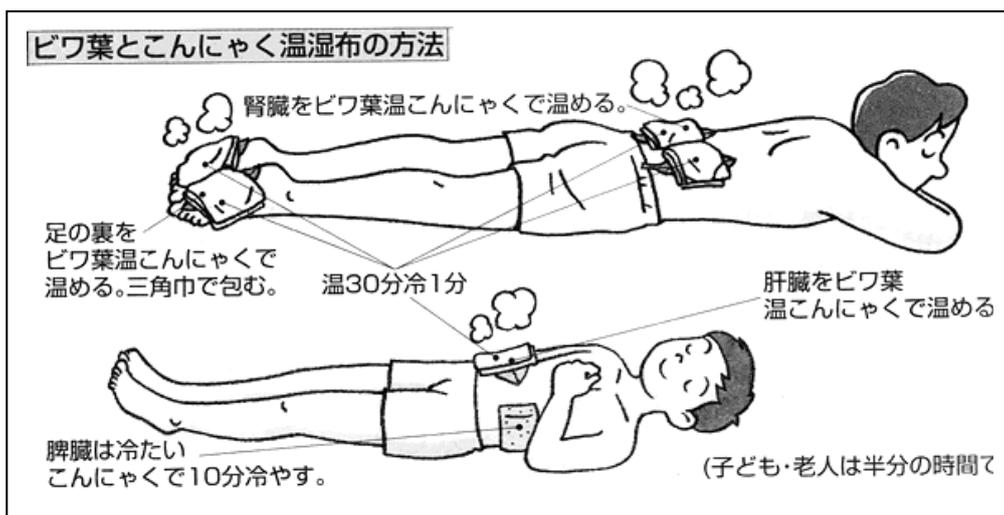
腹痛・下痢時: お腹に。

風邪: うつ伏せで両肩甲骨の中間～首の気持ち良く感じる部分に。うつぶせで両足の裏(土踏まずあたり: 足心)にのせて。(風邪の引き始めは、背中からぞくぞくし、足元は冷えるため、温める)

古傷・昔のケガからくる痛み: 患部に      むくみ: 足の裏に      二日酔い: 基本のこんにやく湿布を

## ■ 応用編 (ビワ葉こんにやく温湿布)

肝腎の手当を以下のようにビワ葉を敷いて行う。ビワの生葉を患部に置きその上からこんにやく湿布する。ビワ葉は古来から「百薬の樹」と呼ばれ東洋医学や自然療法において珍重されてきた。ビワ葉に含まれるアミグダリンが温められると皮膚から浸透し、熱や炎症がこもった患部の治癒を促し、酸性化した血液を解毒すると言われる。花粉症などアレルギーにもよい。



参考: 「食生活が人生を変える」「薬草の自然療法」 東城百合子 ほか

徳武さおり 吉田宗生