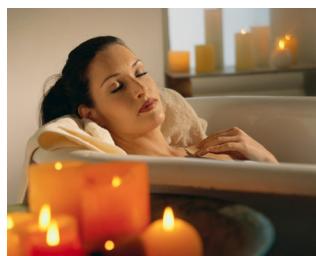


Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

No.86



微温湯浴の勧め—1日のリセットはお風呂で

巻頭言

暑さ寒さ、仕事、精神的な緊張や不安など、身体は毎日多くのストレスを受けている。どんなに気持ちがふさぎ悩みを抱えていても、ほとんどの人は翌朝また仕事や学校に行かねばならない。しかし、一日の出来事を振り返り、その日のうちに心を整え、リセットしておけば、とがければ次の朝には再び意欲と爽快感に満ちて一日を始めることができる。このリセットに「お風呂」は絶大な効果を果たしてくれる。

浴室は、人や仕事から遮断され自問自答するには最適の場所だ。悩みや問題が解決しない理由の一つとして、「解決方法をきちんと考える時間を作らない」ということがある。自分の内面を注視する時間を十分に摂らず、解決策が見つからぬまま過ごしているうちに新たな問題が起きて、積み重なってしまうという事態も生じる。このような日々を過ごしている人々に、ぜひともお勧めしたいことがある。それはぬる湯療法である。

胎児が約10ヶ月もいる母親の羊水は常に約39度を保っているといふ。この温度は胎児の筋肉や神経をリラックスさせ、長期間浸かっていれる快適な温度なのである。39度前後の微温浴は、成人にも精神的な安らぎと落ち着きをもたらしてくれる。実際、自然療法の歴史上には重症の興奮状態の患者たちをぬる湯に長時間浸からす事を継続し、多くの成功を見ている。ぬる湯にゆっくり浸かることは神経をリラックスさせ、心を落ちかせる効果があるので物事を冷静に考えることができ。湯船の中では血液循環も良くなり、疲労を取り去られ老廃物も排出されて脳の機能も高まるので、落ち着いた気持ちで物事を考えるのには最上の時である。だから、忙しい時ほど、あるいは解決したい問題が山積している時ほど、時間をかけてゆっくりとぬる湯に浸かつて欲しい。シャワーで済ますよりは結果的には仕事も効率良く出来、良い解決策も浮かび、心のゆとりも出てくるはずだ。

ぬる湯効果はそればかりではない。血行が良くなるので肩こりや腰の痛みも軽減し、自律神経も安定してホルモンバランスも整い、生理不順なども改善される。消化液の分泌が促進し胃腸の調子も改善される。毛穴の汚れも排泄されて肌がきれいになる。免疫力も高まり病気の予防や回復効果もあるなど、微温湯浴は心にも体にも良いこと尽くめである。

ストレスの多い現代、一日の終わりには思い切って贅沢なバスタイムを摂ることにしてみよう。微温湯浴を続けていくならば、日々精神はリフレッシュされ、生活の質は高まり、そして大切なあなたの人生は変わるであろう。

改善される。毛穴の汚れも排泄されて肌がきれいになる。免疫力も高まり病気の予防や回復効果もあるなど、微温湯浴は心にも体にも良いこと尽くめである。

Contents 目次

- 卷頭言：微温湯浴の勧め—1日のリセットはお風呂で— 1
- ご存知ですか？ニュースタート健康法の底力 運動… 2～5
- アレルギーを良く理解しよう（2） 6～9
- 新連載 新鮮生ジュースで活き活きライフ（1） 10～11
- 野菜は力 オクラパワー 12～13

- トピックス オメガ3を良く知ろう（2） 14～15
- 体験記：前立腺ガンから快癒 16～17
- クッキング 豆腐で作る卵焼き 18
- パックナンバー 19
- NKKだより 滞在型ジュースクレンジングのご案内 20