

病気は「硬直」から...

健康は「柔軟」から!!



11月、170名の皆さんの前で健康講演会をやってまいりました。
これまで10人の研修室から700人クラスのホールまで50回ほど
講演してまいりましたが、今回はベスト3に入る出来でした!!

病気の本質を解説しながらも、常に笑いを取って健康法をお見せしました。
我ながら、相手の立場にたった講演ができた、終わった後は気分爽快に
なりました。(講演会の帰路、スピード違反で捕まった以外は・・・泣)

その内容を、肝心の太田東西のお客様にお伝えしないわけにはいきません。
約1時間半の内容を、ここですべてご説明はできませんが、大事なポイントを
お伝えしたいと思います。

病気に極力なりたくなかったら、“病気の本質”を知ることです。

「病気はお医者さまが治してくれるもの」「素人の私には全くわからない」

そうした“お任せ姿勢”“依存心”が病気をこじらせます。

何度も同じ病気を繰り返したり、“薬漬け”に遭ったりします。

一本の木に例えれば、病気は葉の部分。

病気になった葉は様々な病名をつけられます。

高血圧、糖尿病、頭痛、めまい、肩こり

胃腸炎、リウマチ、不眠、便秘などなど。

そして、病気になった葉っぱに対して、

それぞれ薬を「散布」するのが今の医療。



健康に限らず、人間関係など人生の問題に直面した時、肝要なことは

「なぜだろう?」「どうしてうまくいかないのだろう?」

物事を深く考えることです。何事も、探究心と好奇心が大切。

血圧が高いと医者に言われて薬を出された、その後

「薬を一生飲み続けるのか、仕方がない・・・」と思考停止するのか

「自分はどうして高血圧になったのだろうか?」と原因を考えるのか。

物事を深く考えていくと、「根」の部分(根源)に到達します。

「いろんな病気の根っこには何があるのだろうか?」

薬剤師になって25年余り。

現時点での私の答えは、そこに「硬直」がある!

葉っぱの病気は、木の根っこが

「硬直」しているからです。



地上の葉は、地下の根から養分、水分という生命力をもらっています。

しかし根が硬直して吸い上げる力がなくなると、葉は枯れてしまいます。

つまり!

慢性病を根本から治すには、健康長寿のためには

根っこを“柔軟”にして、“通り”を良くすることが大切!

根は「血管」に似ています。

血管を柔らかく、血液の通り(血流)を常に良くしておく

木も人間も、健康法は同じ、本質は同じです。



心の硬直をほぐす

「心根（こころね）」という語句があります。

心根のやさしい人は、笑顔で明朗快活、思いやりがあって、人に愛される。

心根の“硬い”人は、眉間にシワを寄せて、頑固で強情、人に疎まれる・・・

“硬”のつく病名、結構あります。

動脈硬化、肝硬変、多発性硬化症、硬膜下血腫・・・

極めつけは、「死後硬直」

臨終後、死体は硬く、冷たくなります。

だから健康には「柔軟」が必要！

「心根をほぐす習慣」です！！

漢方相談でなぜ、冷え・低体温を問題にしているか、もうお分かりですね？

冷えれば、身体も心も硬くなるからです。

だから、シルク靴下・腹巻・ズボン下で下半身を温かく保ってくださいと

ご指導しているわけです。うつ病や不眠症の人は低体温が多いです。

しかし・・・

身体の硬直が強い人は、心の硬直はその何倍も強い！（笑）

心の硬直＝頑固、意固地、強情、思い込み、こだわり

「なるほど！いいこと聞いた！やってみよう！」

そうした柔軟性に乏しく、自分の考えや習慣を捨てることができません。

おまけに、財布のヒモも“硬い”ときたもんだ！（苦笑）

どんなに整骨院やマッサージに通っても、ストレッチをやっても、ヨガをやっ

ても、温泉や岩盤浴に行っても、身体が柔らかく、温かくなならない人は

根っこの部分、「心が冷たく硬直している」のかもしれない。

太田東西薬局の漢方相談で、なぜ病院で治らなかった病気が治るのか？

ここに秘伝の特効薬があるわけではありません。

“温めてほぐす漢方”を使いながら、

漢方相談で、かわら版で、ブログで、お客様の

「心根をコツコツほぐしているから」です！！ (^0^)/~~

「硬直」の根源は何か？ 「硬直」の犯人は誰だ？

病気の根源には「硬直」がある。ではその硬直の根源は？

それは・・・

緊張、不安、恐れ、後悔、絶望、悲観、自分を責める、自分に厳しい性格
この状態では、笑えず、楽しめず、物事を善い方に考えられなくなります。

では、なぜ硬直がクセづいてしまっているのか？

私はおよそ2つあると思っています。

1つは、その人の「今」の問題。

柔軟になりたいと思って努力をしても、なかなか結果が出ない人は
周りに「硬直させる人」がいる、「硬直する環境」があるからです。

家庭内に、職場内に、「硬直犯」がいるはず！

DV（暴言暴力）の夫、高圧的で傲慢な上司、ヒステリックな母親など。

もう一つは、その人の「過去」の問題。

過去にあなたを「硬直させた人」がいるはず！

いつも先の事を案じて心配になる。他人にどう思われるか不安になる。

自分の言いたいことが言えない。「自分のせいで」といつも自分を責める。

そういう人は、かなり厳格に育ってきたはず。

「人に迷惑をかけるな！」「いつも先の先、最悪のケースを考えろ！」

「頼るな！甘えるな！人を信じるな！」「どうしてできないんだ！」

親からの身体的虐待、精神的虐待に苦しんできた。緊張と不安の中で・・・

子ども、新人など「人を育てる」には、柔らかく温かくあるべきです。

もちろんそればかりでは、「腑抜け（ふぬけ）」になりますから、ある程度の
緊張（厳しさ）は必要。

しかし今、世の中は競争とエゴが蔓延した「硬直社会」です。

個人だけではなく、社会も硬直していますから、いかに「心身の柔軟」を
意識するか、それが自分と家族の健康を守るカギになります！

「自分は柔軟で温かい人間になる！ 頑固で強情な自分はサヨナラ～～」

漢方を飲む都度、呪文のように唱えましょうね！（笑）

太田東西薬局は来年も皆さんの心身の硬直を取り去り

“安心と自信”を与える、ふにゃふにゃぽかぽかの

柔らか～く 温か～い漢方相談を目指しま～す！（^O^）