

明日葉

1999. 6月
第 2 号

— 真の健康と美容を考える会 —

楊先生いよいよ神戸へ

既に神戸で2回、楊先生のセミナーを開催いたしました。先生のこの健康法に強い関心を示す人たちが増え、既に経験された人たちの良くなっていかれる様子を見聞きした人々の間から自分も指導を受けたいという声が高まってきました。しかし、その殆どの方は台北までとても行くことが出来ないというのが現状で、先生のご来日を願っております。また今までに何度か台北に出向かれた人たちもそれぞれに良い成果を得られ、この健康法の素晴らしさを実感し、尚続けてご指導を受けたいと思っています。かと言って、近いとは言え外国、そう何度も訪台することも出来ず、な

んとか日本で受けられるようにならないか、と働きかけてきましたところ、この度思いがけず早く実現することになりました。

しかもその拠点を阪神地区に設置することになりました。7月末にはオープンの予定で準備をすすめております。

楊先生ご自身はそれより早く（6月中旬頃）準備のためご来日なさいます。一日も早くと思っておられる方のために、その頃に面会日（個人指導と相談）を設けたいと思います。ご希望の方は皆川容子（078-841-0465）へご連絡下さい。詳細が決まり次第個々にお知らせいたします。

宿便が本来の自然治癒力を弱めている

最近、宿便が健康に関係しているとよく言われるようになってきました。しかし、本当に宿便とはどんなものか、どの様に健康と関わっているのかと言うことになると、曖昧な認識しか持っていません。

それはお母さんのお腹の中にいる時から始まっていると言えば皆さんきっと驚かれると思います。幼児期は勿論、成人してからも、老後になってもまだ胎便を大事に抱え、そればかりか今までに食べたものがどんどん宿便となって溜まっていき、しまいには腸壁にコールタールのようにへばりついてしまいます。そこからは毒素が発生し、血液を汚します。汚れた血液が全身を駆け巡り、細胞を犯していき、あらゆる病気を引き起こします。それだけでなく宿便によって腸が変形し、また長年の食べ過ぎによって胃腸が伸びて拡大し周辺の臓器を圧迫して十分な活動ができなくなっています。これも病気の一因になっています。

薬剤や断食では比較的新しい宿便は取れますが、

コールタールのようにへばりついた宿便は一寸やそとでは取れません。それに、傷んだ腸壁までは直してくれません。倉庫に肉や魚などの食べ物を詰め込んで長年放置すると、それらが腐って倉庫の壁まで犯してしまいます。私たちの腸も長年の宿便で同じ状態になっているのです。

そこで、お腹を押して腸に刺激を与えて揉み解し、清腸茶（天然の食材で作ったお茶）と水で流す、ということを毎日繰り返します。頑固な宿便を取り去るだけでなく、腸に刺激を与えることによって腸が丈夫になり、大きさも形も元に戻ります。汚れて腐った倉庫の改装です。そうすれば血液も清浄化され、細胞も活性化し、人間の本来持っている自然治癒力が活発に活動し始めるのです。

しかし食生活を変えなければ元の木阿弥、またすぐ宿便は溜まってしまいます。生野菜と穀物を中心とした良い食べ物だけを摂るようにします。

こうして私たちの将来は、健康と希望に満ちた明るい楽しい生活が保障されるのです。



私は今年52歳になります。身長155センチ、体重48キロ。

ところが、今年の3月には体重が61キロもあり、女性の誰もが考えるように、あらゆるダイエット法を試していました。友人から紹介されたのもあれば、ケーブルテレビで見たものもあります。もちろん本を読んで学んだ方法だって。でも、運動すればおなかが空くし、いつも効果が出る前に途中でやめてしまい、挫折感ばかり味わってきました。今までの洋服は一枚二枚と人にあげてしまい、体は日々ふくよかになっていくのです。本当に焦るやら腹が立つやら……。

体が横に肥大してくるに従い、更年期障害も私を悩ませ始めました。急に顔がほてって、顔中赤い小じわでいっぱいになるのです。顔中が汚らしくなって、ファンデーションで隠さなければ人に見せられるような顔ではありません。それだけではありません。坐骨神経痛による背中と腰の痛み、手足だって恐ろしいほどに脂肪瘤ができ、全く自分の姿を見て信じられないというほどの極致に達していました。それ以外にも一日中めまいで頭はクラクラ、おまけに両手の親指は俗に言う板機手という病気にかかり、いったん親指を曲げたら元に戻らず、痛くて家事ができないほどの状況にまで追い込まれました。台湾大学病院の医者は私に手術を勧めました。しかし、手術に対する恐怖心でどうしても一歩踏み出すことができませんでした。

ある日娘が「ダイエットになんか行かなくてもいいよ。私が美容だけじゃなく、健康になれる所に連れて行ってあげるから。」娘は友人が日に日にきれいになっていくのを見て、私をその彼女が言う所の<パラダイス>へ連れていこうとしていたのです。

初めて「楊氏健康美容中心」の療法を耳にした時、鼻で笑ってしまいました。「おなかのマッサージなんてどんな効果があるっていうの？」と心の中で思いました。それに「宿便」なんて聞いたこともない名前。その後も娘の熱心な勧めに、肩を押されるようにしてしぶしぶやってみることにしたのです。

➤ の療法を始めて最初の3日3晩、ひどい頭痛
➤ で夜は殆ど寝られません。また休む間もなく

夜中8回もトイレに行くのです。大便是臭くて多くて泡がたくさん。ほんとに便器から撒け出るほどなのです。こんなにもたくさんのゴミが何十年も体内に溜まっていたなんて。しかも一旦解き放されるとすごいものです。「宿便はすべての病の根源、毒素が排出されなければ体はどうしてよくなるでしょう。」楊先生はこうおっしゃいました。

最初の日、家へ帰ったとき私の両足は力がなく、7時過ぎにはもう立ってられないほどでした。頭痛で頭が張り裂けそうになり、何度も眠いのには寝られない、一晩中ぼーっとした感じで痛みを耐えていました。幸いにも楊先生は私に次のように言ってくださっていました。「眠くなりますよ。疲れたようになって、頭痛があるかもしれませんが。でも心配しないで。これは良くなっていく時の現象です。たくさんのガスが外に出るのを待っているのです。苦しむかもしれませんよ。」長い夜でした。

2日目、全身が弱り切って歩けない私は、もう恐くて仕方ありません。精神的にもまいっていました。楊先生のおっしゃる言葉も半信半疑、自分が持っている病という病がすべて出てきたようで、その日は主人と娘が私の腕を抱えるようにして連れてきてくれました。

3日目に入り信じられないことが起こりました。背中と腰の痛みがまったく消えてしまったのです。私は自分を信じてこれからもずっと自分を励まし頑張っていこうと決心するのです。

その後も私は毎日排便が平均7～8回ありました。1コース目が終わった頃には体重が5キロ痩せていました。2コース目が終わると、私はまた2キロ痩せていました。そして私の坐骨神経痛は薬に頼ることもなく完治していたのです。3コース目が終わったときには、私の体重は61キロから48キロになっていました。夢にも思わなかったことが実現したのです。

そしてある日、私は前に着られなくなった服を取り戻しに妹のうちへ行きました。体中のゴミ、水、ガスが出てしまい、脂肪瘤だって消えてしまったのです。体中がフワフワと軽くなってとても心地よく感じられるのです。若さを取り戻したのです。ウエ



ストだってちゃんとくびれています。なんてすばらしいのでしょうか。

楊 先生は私のおなかを押して言われました。「大部分の人は自分の気分で食べたい物だけ食べている。胃腸が何を欲しているのか気にもかけない。」私が怖がっているのを見破られたのか、楊先生は笑ってこうもおっしゃいました。「大丈夫。ちょうど良い時に来ましたよ。私の指示どおりに食べたり飲んだりしてください。そうしたら問題ありませんよ。」

私は少し小腹が出ています。それも固くて簡単に消えていくようなものではありません。楊先生は私のおなかを上下四方からゆっくりと浅く深くマッサージしていきます。とても気持ちがよくて全然痛くありません。ここへ来て分かったことですが、私の過食で胃は大きく膨らみ、大腸を宿便で一杯にさせていたのです。それがあちこちの器官を圧迫し、すべての内臓器官が正しい位置におさまっていませんでした。「マッサージは腸の蠕動を促し、宿便を削ぎ取り排出させるだけでなく、運動が必要な内臓もマッサージすることになります。」「あなたの器官が元の正常な位置に戻ったら、どんな症状も消えてしまいますよ。」楊先生はこうおっしゃったのです。

楊先生は生野菜と野菜ジュースを提唱しています。「野菜は火を通すと、栄養素の大部分が失われます。多くの養分は低温でこそ保存ができるのです。私たちがそのままの野菜をとることは、体にはとてもよいのです。」「正しい食習慣は胃を正常な大きさと位置に戻します。」楊先生は自分のことを指さして「見なさい。私は60歳。全身筋肉ですよ。この30年間医者にかかったことがありません。それは私が正しい食習慣をしているからなんですよ。」確かに楊先生は血行が良く、歩くときも堂々としています。それに記憶力が驚くほどいいのです。ぜんぜん年なんて感じさせません。

長 い間、私は骨質疎鬆症の薬を飲んでいました。また、更年期だというのでいろいろなホルモン剤も飲んでいました。しかし、結果更年期の症状はいつこうに改善されず、それどころか太っていく

ばかりです。漢方薬で毒素を排出するというのも、鍼灸や血を出すこともしました。いつも300本の針を体中に刺し、それ以外に梅の花の形をした針で全身の血を吸い取るのです。8ヶ月間続けながら、この間一生このような症状と付き合っていくのかと思うと、なんとかしてこの苦しみから逃れたい、ずっとそう思っていました。楊先生の所へ来て、先生のご指導の下、薬は全部捨ててしまいました。マッサージと共に、完全にここの食習慣に合わせました。毎日たくさんの生水、穀物粉、生野菜、野菜ジュース、一日も断つことなく1ヶ月が過ぎて、私は骨を取り替えられた人間のように生まれ変わったのです。また新たな発見としては、野菜ジュースが活力の源だということです。たとえ気分がすぐれなくても、野菜ジュースを300cc飲んだなら、すぐに力が湧いてきます。

私 は敬虔な仏教徒です。十何年もベジタリアンをやってきました。野菜を食べ、肉さえ食べなければ体は良くなると信じていたのです。ところが、熱を通したものは養分が大量に失われてしまうということを知りませんでした。今、私は十何キロ減って、顔には皺一本ありません。顔中のほてりや赤い小じわも完全に消えてなくなりました。穀物粉は肌を白くするだけでなく、皺をも取り去ってくれたのです。もっとも驚くべきことは私の板機手です。手術なんて全く必要ありません。もう痛くないんです。自由自在に動かし、最初に申し上げたような症状は何処に行ってしまったのかわかりません。

私は周りの友人に自分の経験を話し始めました。彼女たちは、もっと早く更年期の前にこの療法をしていたらこんなに苦しまなくても良かったのと言いました。多くの女性は、更年期のときに耐えられないほどの生理面と心理面の変化と苦痛を受けているのです。自分以外の誰がこれを解ってくれるでしょう。幸運なことに私は楊先生に会えました。先生の手ほどきの下、私には春が戻ってきたのです。私は自分の心の内を、私と同じ悩みを持つ人に打ち明けます。彼らの苦しみがだんだん遠のき、完全に解き放たれることを願ってやみません。

(台北/陳素娥)

あの街この街

—美味しい健康食あれこれ—

六甲山ホテルの特別メニュー

前号に引き続き、楊先生が2月に来日された折、すばらしい野菜料理を提供して下さいました。もう一つのレストランを御紹介いたしましょう。

神戸の街の北に連なる六甲の山々、この美しい自然の中に六甲山ホテルがあります。このレストランの岩田料理長は、健康的な食事や自然食などに大変御理解がお有りになり、4月の舞子ピラの食事会にも御参加下さった程ですが、我々の希望に対して大変快く、心のこもったランチを用意して下さいました。特に「むらさき芋のポタージュ」は美しい紫色の、見ても楽しいおいしいスープでした。メインディッシュは、特製「野菜ハンバーグ風ステーキ」。これは豆腐をベースに色々な野菜やコンニャクを細かく切って混ぜ合わせ、熱した油が望ましくない我々のために、蒸して作って下さったものですが、肉を使わなくてもこんなにおいしいものがいただけるのかと大変驚きました。デザートはライチのゼリーや手作りの笹茶もユニークでしかもおいしく、大変ヘルシーな感じがしました。

間もなく来日される楊先生を囲む食事会には、再び岩田料理長が腕をふるって下さるといふことで、期待に心が浮き立ちます。(悦)

紫陽花の六甲山ホテルで 楊先生のお話と野菜欧風料理

新緑の自然の中、楊先生をお迎えして六甲山ホテル野菜欧風料理の会を企画いたしました。左記の岩田料理長にお願いして特別に作っていただくメニューです。皆様ふるって御参加下さい。

記

- 日時 6月18日(金) 13:30~19:00
場所 六甲山ホテル・3階「椿」
☎078-891-0301
会費 日帰りの方：¥7,000.-
(お話と夕食、税サ込)
宿泊の方：上記+¥8,000.-
(お話と夕食、一泊朝食、税サ込)
申し込み ハガキにて住所、電話、氏名、
宿泊の有無を明記して下さいへ
送付先 〒665-0871
宝塚市中山五月台3-11-7
口村 悦子
☎0797-88-6255
切 6月12日(土) 必着
◎前日の取消は会費を頂戴いたします



編 集 後 記

山々の緑はもうすっかり色濃くなりました。生命あるもののすべてに新鮮な息吹を感じ、一年の内一番好きな季節です。身体の弱っているときはそれすらも鬱陶しく、若葉がまぶしく息苦しく思ったことでした。健康を取り戻してくると不思議に身の回りのもの全てが明るく、何もかも自分に味方をしてきているように思えてくるのです。そうなる強いもので、チャレンジ精神が湧いてきます。生活が楽しくなってきます。

待ちに待った楊先生来日のニュースをこんなに早くお伝えすることが出来るとは、前回の「明日葉創刊号」を出した頃は考えもしなかったことでした。話がとんとん拍子に進み、準備に明け暮れておりますが、これも健康を取り戻せた今だからできることと嬉しい毎日です。

来月には具体的なことをお知らせできるかと思えます。ご期待下さい。(みなかわ)

「明日葉(あしたば)」第2号 1999年6月10日発行

発行責任：皆川容子 〒658-0063 兵庫県神戸市東灘区住吉山手8-7-218 ☎078-841-0465