



# 《冷え取りのしかた》

## 靴下の重ね履き

1. 絹五本指⇒2. 綿五本指⇒3. 絹靴下⇒4. 綿靴下  
※絹綿を4枚以上重ね履きすると排毒効果アップ!

### ■履き方の例

1. 絹木綿5本指インナー用M⇒ヒエトリ絹綿2重靴下M⇒補強重ね用ウール靴下MまたはL
  2. オーガニック絹綿5本指靴下M⇒ふんわりソックスL
  3. 初心者・中級者用セット「冷えとりくん」、本格冷え取りセット「健康組曲」などの冷え取り専用セットがおすすめ!
- ※最後にレッグウォーマー、ウール靴下などを組み合わせさせて下さい。



誰でも頭が熱くて、足もとは冷えてるよ! この「冷え」が万病のもとなんだよ!!



いそじの体験談  
私の冷えとり ¥735

## 「冷えとりの必要性」 お〜がにつく屋 isoi

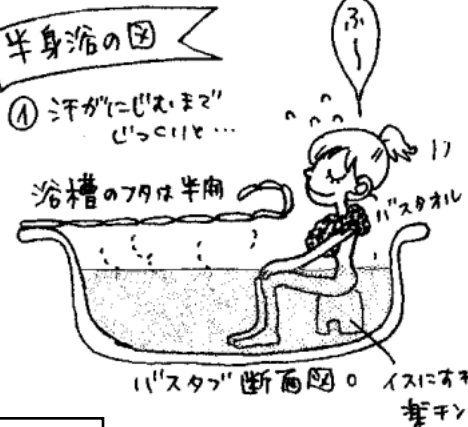
日本は、寝たきり老人・ガン患者・痴呆症老人が約100万人。糖尿病600万人。骨粗鬆症1000万人。自律神経失調症は風邪より多いとか…。世界一の長寿国なのに実際は病氣長寿!? 誰にも世話にならずに、楽にあの世に行くのが長寿では。医療はどこまでも人工の力。体に備わる治癒力は自然の力。人工の方向は毒と病氣しかない。現代人は誰もが冷え(毒)を溜め込んでいます。

咳は肺の毒出し。痰は肺、リンパ、脳の毒出し。熱は食べ過ぎ、心臓、肝臓の毒出し。頭痛は肝臓、子宮の毒出し。だるさは腎臓の毒出し…。体は毒を出し健康になろうとしている。

だから足もとを温め、半身浴と少食で毒出しを助けられればいだけ。世間では薬を飲んで熱を下げ、頭痛・生理痛・腰痛を消し、栄養をたくさんとるのが常識? そうやって押し込んだ毒はいつか取り返しのつかない病氣をつくるのに。

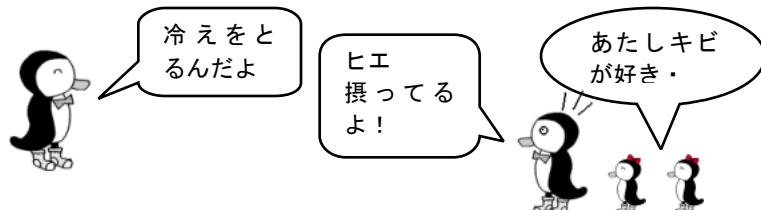
冷えとり初心者⇒『冷えとりの手引き ¥262』

## 半身浴



半身浴の図  
① 汗がにじみまわります  
浴槽のフタは半開  
い「スタグ」断面図  
イスにあおむすキンで!

1. ぬるめのお湯に、みぞおちから下を最低20分以上つかうでは上半身になるので、つけないようにする
  2. 出る前に沸かして徐々に熱くする
  3. 出たらなるべく早く靴下、ズボン下の重ね履きをする
- ※寒い時は肩にタオルをかけたり、たまにお湯につかる  
※フタを半分くらいして読書をするとう汗もよく出るし、時間を有効に使えます(冷えとり、自然食レシピ、千島学説…書籍各種あります)  
※子供は湯船に立たせ遊ばせる(肩までつかり百数えさせるのは有害)



冷えをとるんだよ

ヒエ摂ってるよ!

あたしキビが好き。

## 食



あわの玄米  
全粒パン

おすすめの食 食べる量は腹7分目までにしましょう  
穀物

雑穀、イモ類、玄米、全粒100%パン。全粒には排毒を助ける微量要素がたっぷり!

### 野菜他

海藻、生野菜サラダ(醤油・焼き塩等で)、フルーツ(水分・酵素の補給)  
豆、芋類、蒸し野菜・切干大根・ひじき・焼き海苔・野菜スープ

素材は無農薬、無添加のを選びましょう。雑穀・全粒穀物・いも・生野菜  
海藻・豆を中心に、粗食にする程体は健康になって行きます!

おすすめの著書↓

『50代からの超健康革命』  
松田麻美子著 ¥1890

## 若者が冷え取りしたらこうなった!

お〜がにつく屋 カンクろう



キビがずき!

かんくろう

ぼくは中学生から冷えとりをしている20代男子です。赤ちゃんの頃は、オーガニック豆乳ソイヤラックネオで育ち、粉ミルクや市販の離乳食は食べていません。(離乳食代わりにトトロの玄米や、野菜や豆腐の寄せ鍋を食べていたらしい。)添加物や農薬のかかった物はほとんど食べずに育ちました。

…でも「冷え取り」を始めると1週間位してから、部屋中になんともいえない悪臭が充満して…それまで全く「病氣」に縁が無く、健康そのものだった僕でしたが、体がだるくなったり頭痛がしたり。「これが本に書いてあった瞑眩(排毒作用)か!」って感じて、次第に排毒できる体になりました。肉や魚を食べないのは10代からで、「食べ物には気をつけていたのに結構毒って溜まってんだなあ。」とか感心しつつ、毎日1~2時間半身浴をして就寝時は必ず陶器湯たんぽを入れていました。…3年後。「体が変わってきた!」と実感したのは、真冬の寒風にさらされる過酷な仕事についていた頃。同僚が風邪や、体調不良で倒れる中。自分はぜんぜん平気! …重い風邪の人と相部屋で寝た時、咳き込む姿を見て「こりゃさすがにうつるかも」なんて心配をよそに全く元気……!!  
食も穀物・生野菜・豆・海藻なんかを主食になり、無理せず自然と素朴になって行きました。-10°Cを超える寒さもあまり感じなくなって…。精神的にも頑張りがきくようになりました。「靴下いっぱい履いて、穀物と野菜食べてたら体は元気! 心充実」

## 最近「発芽黒豆・発芽玄米ご飯」にはまっている。

自分で発芽させます! 発芽玄米2合に黒豆1/2カップ、ぬるま湯4カップ、海の精うすくち醤油大さじ2杯。一晩置くと翌朝、



黒豆の胚芽の所にちょんって小さい芽が! それをそのまま炊飯すると、柔らかくて旨みも抜群! 消化も最高!! 発芽させると栄養価も最高で至れり尽せり♪胡麻塩をかけて、のり巻いて、野菜のおかずと一緒に食べて幸せ!(もちろんパンも好きですけど……)