

## 体内の毒素を出す砂療法の威力

### ★大自然に抱かれて

青く澄みきった空、様々に変わる夏雲の姿を眺め、潮の香りをかぎ、寄せては返す波の子守歌を聞きながら、暖かい大自然の懷に抱かれて安らぎ、まどろむ…。砂療法の醍醐味です。

砂も、海も、悠久の昔から変わりなく続く大自然。気の遠くなるような地球の長い歴史の中で洗われながらも、いつも新しい生命に満ちています。オゾンを吸いながら、海辺の砂の上に、大地に埋めると、砂は肉体の疲れをとり、全身の毒素を吸い出し、長い間に蓄積されてきた汚れも、すっかり吐き出してくれます。

### ★砂、土の絶大な力

一昔前はフグ中毒で死ぬ人が多かったのですが、**フグに当たったらすぐ裸にして、砂や土を掘って首だけ出して1晩入ると、毒物を出し生命を取留めます。**

砂や土がフグのような強烈な毒でも、吸い出して浄化してしまうのです。また、**疲れた時や病気の時は、裸足で朝露を踏むと良い**、というのも、すばらしい知恵に満ちた古人の教えです。朝でなくても、**裸足で土の上を歩くと、足の底から自然の土の力が入ってくるので疲れが取れ、心が和んでくる**のです。この土の力を応用して、発熱した時や疲れた時など、バケツに土を入れて湯をさし、泥の中に足を入れて足浴をすると、疲れも熱も取れてしまいます。

子供は泥遊びが大好きで、自然の土療法の中で、元気に丈夫に育つのです。汚れるからと嫌って止めると、心も身体も自然な成長を歪めることになります。

最近では子供たちの神経症や胃潰瘍、ノイロ一ゼなど、精神的なものから来る病気が増え

てきました。そんな子供たちも1日中泥んこいじりをさせて自由に遊ばせておくと治ってしまいます。**自然を忘れたら自然に帰る、という単純素朴な原理で、難しい理論ではありません。この簡単な原理が尊いのです。**

捨て場に困るゴミも、腐臭も、バイ菌も、見事に浄化して還元し、肥料にして、そこから生命を育て養う大地の力とエネルギーは一体何なのかわかりません。けれども、人間の毒素も公害も吸い出してくれる砂、土の力のすばらしさは、実践してみれば初めてわかります。

ゴミ、汚れ、罪やけがれを一切包み込み、殺菌浄化してくれる母なる大地。腐ったものや台所のゴミも、土や砂に埋めておくと見事にきれいになって、土に還元し、土を肥やし、生命の芽を育てて植物を養ってくれます。動物の死骸も浄化して土に還す程の力があるなら、生きた人間が土に全身を任せて埋もれたらどうなるでしょう。

## 砂療法の準備と入り方

### ★砂療法に用意するもの

水筒、ビーチパラソルか洋傘、中型シャベル、日よけ帽(手ぬぐい2本や木綿のナイトキャップ、木綿のつばの広い帽子など)、ビーチサンダル、風呂上がりに着る服。その他、女性はビキニスタイルの水着、前開きの上着、日焼け止めクリーム、男性は海水パンツ等々。

### ★砂(場所)

海砂、川砂、どこの砂でもかまわないが、粒子の粗い砂より、細かい砂のほうがいいようです。**海辺ですと、シーズン前のほうが海水浴客も少なく、砂も去年の汚れが大自然の中で浄化されていて絶好の条件**です。

1度砂に入るとそこに毒素が残るので同じ場所にしばらく入らないほうが良いです。

砂が豊富な海辺では、一回入ったら次の日は自由に移動して、いくらでもきれいな砂に入れます。砂が豊富で、波が荒く、遊泳禁止区域になっているような、海水浴には不向きな場所が、砂療法には最適です。

### ★適温

「28度以上」でないと、ポカポカと気持ち良いところまでいかないが、雨の降る時や、気温が下がる時もあります。「25度前後」では、砂を深く掘って、砂も多目にかけて、体温で暖まってきます。「20度位」に下がると、外は寒くて震えるが衣服を暖かく用意していれば入れます。この場合、温かい乾いた砂を背中や腹などに入れると温かく気持ちよく、多少気温が低くても大丈夫です。

**少しくらい寒くても砂が毒素を流すので風邪も引かないし、寒さも感じないものです。但し、砂が濡れていないことが大事です。**

海辺の平地は寒いので、少し小高い砂丘の、風の来ないところが良いでしょう。逆に、真夏の暑い時は、涼しい海辺に近い平地の砂が、涼しく気持ちよいものです。虚弱体質や病弱の人は、28～30度位(適温)の時に、ゆったりと気持ちよく入りましょう。

### ★砂への入り方と入る時間

まず、寝て足をまっすぐ伸ばせるだけの穴を、移植ごてやシャベルで掘り、深さは自分の体の厚さより10cmほど深く掘り、安楽椅子の様な形になります。

頭が日陰になるようパラソルか洋傘を棒に縛って砂にさします。持ち物は頭の上に置き、水筒も手の届くところに置きます。

砂の中に横たわり、自分で両側の砂を足のほうから腹、胸へとかけて、首だけ出した状態にします。暑いときは、7cmくらいの厚さにかけます。頭のほうを少し高くして、お尻の部分は少し深く掘って、足をまげて開き、手はお腹の上に置いて砂をかけると楽です。

**窮屈な姿勢で長く入っているとしびれるので初めの姿勢が大事です。**



砂に入る時間は長いほどよく、朝8時ごろから夕方4時ごろまで8時間位入ると、相当の効果があります。体の弱い方は、日中の12～14時頃は避け、休んでから入るようにします。

砂の中は真夏でも春のように気持ちよいものです。一日中緊張して入るのでなく、時々出て、甲羅干ししたり、お手洗いに起きた時に砂浜を散歩して潮風を受けたり気分転換して、また入るのもいいのです。あきてきたら本を読んだり、ラジオを聞いたり楽しみながらゆったり入ることが大切です。

### ★日焼けや日射病を防ぐには

- ・砂に入るのは25度以上でないと寒くて落ち着きませんが、真夏では強い陽差しに晒されると日射病になるから、太陽に合わせてビーチパラソルや傘を時々動かすことが必要です。
- ・手を強い陽に晒すと火ぶくれのようになるので、タオルで日よけの工夫をしましょう。
- ・暑いときは水分補給をこまめにとりましょう。麦茶、玄米茶、薬草茶などの自然茶を冷やしたものを利用します。

## 砂療法の驚きの効果と体験例

砂に入ると、足やお腹がズキンズキンと力強く脈打つのがわかります。お腹がゴロゴロしてガスが出たり、ゲップが出たり、蕁麻疹が出たり、吐き気がしたり、人によっていろいろです。不健康で毒素を溜め込んでいるほど反応も出やすいのです。

健康な人でも体の中には毒素が固まっているので、年に2-3回毒だしをしておくといよい。動けない病人は無理ですが、結核や癌などの治りにくい病気にも効果があります(結核の人は夏でも寒い時は注意してください)。

### ★すごい毒素が出る

砂は体内にある不必要なものをどんどん出しますが、まずガス体となって放出されます。このガス体は強烈な異臭を伴い、頭が痛くなるほどのすごい毒素が体内から出るのです。

実際に体験してみないとわかりません。初めは良く眠れず吐き気や頭痛を訴える人もいます。これは毒素が出にくいためなのです。丈夫な人、慣れた人は毛穴が開きやすく、皮膚呼吸も良くできるのですが、不健康な人や慣れない人は、毛穴が塞がって出にくいものです。体は毒素を出そうとして行動を開始するのですが、まだ準備が不十分で毛穴が出してくれないので苦しくなるのです。

こうした自然の恵みによる療法は、薬で効果を促進するのと違って、自然に悪いものを出してくれます。その為、体に大きな変化が起こり、一時は悪くなったように思いがちですが、決して心配はいりません。ゆったりと、自然の成り行きに任せていると、必ず素晴らしい効果がやってきます。自分の体の中に、こんな毒素が溜まっていたのかと驚かれることでしょう。

砂療法は、安全でどんな人にも勧められることです。肌もつるつるしてきます。

### ★癌、腰痛、神経痛が治癒した人たち

慢性病の人は、夏の間にはできるだけ回数を多く入るようにしましょう。夜明けとともに夕方まで、12時間位入る熱心な人もいます。また、近くの海で2-3時間入っただけで効果があった人もいます。

大切なのは「何が何でも病気を治さなくては」と、力んで入るのではなく、心も体もすべてを自然に任せてゆったりと砂に入ることです。病気ばかり気にして心の安らぎのない人は治りにくいもの。ゆったり入る人は、神経も細胞も開いて自由に自然の力が入ってきます。

### ★好転の為の転換期症状

砂から上がって入浴を済ませてから、頭痛や吐き気を訴えた人、全身に蕁麻疹が出た人、あちこちが痒くなった人 — これらは、よくなる為に自然が働き掛ける好転症状です。

虚弱体質の方は、はっきりした好転の為の転換期症状は出にくいのですが、気分爽快で良い方向に向いていることが自覚されます。何でも内にこもっているものは良くないので、痛み・熱・咳・脂汗・鼻汁等々、出てくるものは皆有難いのです。

### ★宿便や半身不随を癒した人たち

お腹が痛くなったと思ったら、真っ黒なコーラルの様な宿便が出た方もありました。これは臭気も特異で、普通便とは全く違います。腸壁に長いことへばりついていた便で、普通では決して出てくれないのです。

この方は、普段から玄米自然食をやって、時々断食をして修練していました(真っ黒な宿便は断食を2週間以上)。これが出ると腸の大掃除が始まるから、全身の体調が良くなり、慢性病なども治ってしまいます。宿便の解決ができることは大変なことです。

他にも、「魚の目が落ちた」「リウマチが治った」「つわりが治り食欲が出てきた」「半身不随の人が長期間頑張って治った例」等々。

## ★解明されてきた毒素を引き出す砂の働き

暖かく広く大きな自然の親切に、心を開いて信頼をゆだねる時、自然の素晴らしい力は思い切り働いてくれるのです。

毒素を引き出す砂の働きの科学的な解明がなされ、「土や砂の中のスプチリス桿菌は好んで一酸化炭素を吸収して炭酸ガスに変える」という研究発表がなされました。このスプチリス桿菌が毒素を引き出して中和するという事実は、砂療法の効果を証明するものです。

スプーン一杯の土や砂の中には何億という細菌が住んでいて、これらの働きで浄化殺菌されることと、自然の中にある電磁波や遠赤外線の仕事も大きいようです。

### 砂療法の注意と心得

#### ★あちこちジンジンして、痛みや痒み、痺れが体中移動していく感じ…

初めの内は、あちこちが痒くなり、苦しくなって、体をごそごそ動かしたくなるものです。体を動かしてちょうどいい位置を探り当ててはじっとする、ということを繰り返しましょう

#### ★チクチクするのは虫が咬むのではなく、そこから悪いものが出ようとしています。

これは砂が毒素を吸い取ろうとするのに、皮膚の排気口がまだ準備が整わず、毒素を出しきれないところに、新陳代謝が盛んになって内部から出そうという働きがけがあるため痒くなったり苦しくなったりするのです。スムーズに毒素が出てくるようになると、気持ちよく眠ることができます

毒素が溜まりこんでいたり、新陳代謝が悪い人ほど、気分が悪くなったり、チクチクやジンジンしたりするようです。

#### ★砂から出た時は、毒素を吸い出してくれた砂に感謝して、入った穴を埋めましょう。

#### ★砂や土に入ったあと、すぐ水で体を洗うつもりで、海や川に入ってはいけません。

細胞が土や砂の力で開放されて自由に活動し、新陳代謝が盛んになり、血行もよくなっています。

弱っていた神経や細胞が活動を始めたのに、いきなり冷水をかけたり、冷たい水に入ったりすると、細胞が縮んで毛穴がふさがってしまいます。折角どんどん出ていた毒素やガス体も、ピタッと止まってしまいます。

丈夫な人なら水に入っても特に変わった症状は出ませんが、弱い人はすぐにこたえますので、注意してください。

#### ★細胞を締めつけないよう温かいお風呂にさっと入ってください

貧血気味の方は、長湯は禁物です。

#### ★砂浴後、気持ち悪くなくてもお風呂に入れば毛穴が開いて治ります。

それでも治らない時は、すぐ入りなおすか、梅肉エキスまたは梅干しに醤油をさして熱い番茶を入れて飲めば治ります。

#### ★砂は乾いたタオルですっかり落としてからお風呂に入りましょう。

すぐにお風呂やシャワーを浴びれないときは、体を日光に当てて砂を乾かしてから、乾いたタオルで拭き取って移動しましょう。

#### ★空腹時のほうが効果的です。病気を治したい人は、朝食・昼食抜きにしましょう。

#### ★リラックスして砂浴を楽しみましょう。

本を読んだり、ラジオを聞いたりしてリラックスして入ると、神経も細胞もゆったりして、自然の力も受けやすいので、まず気持ちを安らかに楽しく入りましょう。

#### ★夜、砂に入るのは危険です。オートバイが走ることがあります。