

太田東西かわら版

おんころころせんだりまとうぎそわか

2022. 5

自然治癒力



満開の桜が美しい4月。桜の木の下で“アーシング”をしている模様です。アーシングとは、毎日の生活の中で体に溜めてしまった電磁波などの有害物を裸足になって大地に放出する健康法です。

寝転んで上を見上げれば、青い空とピンクの桜花。新緑の緑。愛犬たちを連れての“お花見アーシング”。格別のものがありました。これも自分が健康を失ったからこそ、いまだ健康回復できないからこそ思いついた健康法です。



足を上げて、桜の木に触れてみる。

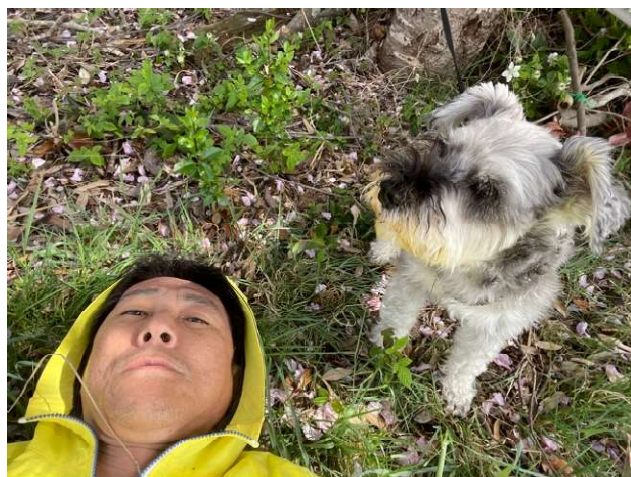


桜の木と一体化して、自然のエネルギーをいただく。



頭を空っぽにして、心地よい風を感じる。

横を見れば、愛犬も気持ちよさそう。



私が仕事の時間を大きく削ったことで、いっしょに居る時間が増えて一番喜んでいるのは愛犬たちです。

私がどうなろうとも
何も言わずに、ただただ
寄り添ってくれる。
寝転がれば、お腹の上。

絶対の信頼関係。
気を使わない関係。

安らげる、自分を開放できる
ホッとする時間です。



どうして自分が健康を失い、なかなか回復できないのか？

その答えは、桜の木が、愛犬たちが教えてくれました。

答え：自然体で生きていなかったから。緊張の毎日を送っていたから。

“今”だけに目を向けることなく、先のことばかり、人のことばかりいろいろ
考えていたから。その結果、**<自然治癒力>**を失ってしまった。

自然治癒力とは、人間が本来持っている自分の病を治そうとするエネルギー、
健康を回復しようとする力（免疫力）のことです。

本来、生物の体は自虐的にできていません。病気・老化・死を遠ざけるように自らの命を存続するように＜自然治癒力＞がはたらいています。

風邪を引いた時に出る、咳・鼻水・発熱は、体内に侵入した風邪のウイルスを排除しようとする＜自然治癒力＞です。

風邪を引いたら、自分の自然治癒力を信じて、おとなしく寝ていればいい。数日すれば自然に治る。自分の体を大切にすれば健康を回復できる。

しかし現実、仕事を家事を休むわけにはいかない。

“ゆとり”を失った現代人は、自然治癒力を無視した対処をしてしまう。咳止め薬、鼻水止め薬、解熱薬、抗生物質を迷わず体の中に入れる。いわゆる「対症療法」。新型コロナウイルスに対するワクチンばかり。

皮膚を傷つけて出血した際、消毒薬を塗り、絆創膏を貼ってあれば治るのではありません。傷口をふさいで出血を止め、カサブタをつくって皮膚を再生させるといふ＜自然治癒力＞が治しているのです。

自然治癒力を信じて、自然治癒力に任せて、健康を取り戻す。

そんな考えはバカバカしいと、一笑に付される。

自分も薬剤師として、どこかにそんな傲慢な思い上がりがあった・・・。

「漢方を飲んでいれば大丈夫！」と過信して、多忙な日々を過ごしていた。振り返ればここ数年、＜自然治癒力＞を高める生活から大きく離れていた。

桜も犬も、いい意味で「自分のこと」しか考えていない。もっとこうなりたい！こうしたい！という欲もなく、あの木を犬を助けたい！という同情もない。ただただ今を生きている。他と比べることなく、自分らしく生きている。

お花見アーシングで、私は新たな健康法を悟りました。

**自分の心身を「ゆるめて」
神仏に結果は「ゆだねて」
自然治癒力を「信じて」
穏やかに生きていく。**

医学は進歩しても病人が増加の一途なのは、医者も患者も＜自然治癒力＞に全く関心がないからです。逆にそれを低下させる治療が汎用されています。休日は騒がしいテレビ・スマホから離れて、大地に裸足になって、寝転んで自然を感じてみることをおすすめします。自然治癒力を失わないために。