

# 明日葉

1999. 4月  
創刊号

— 真の健康と美容を考える会 —

## 発刊にあたって

皆川容子

一年前の私は外出も一人ではままたず、病院からは一生そのような状態であると断言されていましたので、何か家の中で出来る仕事を見つけないかと、そればかり考えて過ごしていました。ところが今では何の躊躇もなく三宮は勿論大阪・京都まで一人で出かけています。希望もでてきました。タイペイの楊仙友先生のお陰です。先生は「あなた自身の努力の結果ですよ」と仰るが、先生のご指導なくしては考えられないことです。

この素晴らしい健康法を多くの方達にお伝えし、理解していただきたくて、昨年夏と今年の二月に楊先生をお招きしてセミナーを開催しましたところ、多数ご参加いただき、皆さん大変強い興味を示されました。その後多くの方からお問い合わせがあり、実際にタイペイへ出向かれた方々もありました。その方達から、それぞれ何らかの形で良い結果が出ているという嬉しい報告を受けています。

この健康法は各人の努力が必要です。そのためには仲間同士の連帯感・情報交換が大きな役目を果たすのではと考え、この『明日葉』を刊行することになりました。“あした葉”は摘んでも摘んでもすぐその後から新芽が出てくると言う生命力の強い植物で、その栄養価は非常に高いものと聞いています。タイペイの健康センターで、日本から来られている数人と話し合っている中で、会報の名は『明日葉』と自然に決まりました。

この会報が、一人でも多くの方の健康にお役に立つことができるなら大変嬉しいことです。

## おめでとう!! 『明日葉』創刊号

楊仙友

昨年の夏、私は初めて神戸へ参りました。神戸は地震で破壊したことを聞いていましたので、その復興している姿、立派な街に驚き、神戸の皆さんの底力を目の当りにし感銘を受けました。

勿論、講演会で熱心に耳を傾ける皆さんの様子にも感動しました。そして今年二月、再び神戸を訪れ、前回にも増して皆さんの熱意を感じ、健康への関心の強さを知ることができました。

その後、かなりの人たちが台北までわざわざ訪ねて下さいました。その熱意に応えるべく、私は常に、本当の健康とは何か、正しい食生活とはどういうものかと言うことについて研究し、実践してきておりますが、私一人いくら頑張っても甲斐のないことで、皆さんのご理解とご協力があって初めてこの健康法が生かされるのです。

この度、日本で『明日葉』“真の健康と美容を考える会会報”が創刊されましたことは誠に喜ばしいことで心からお祝い申し上げます。明日葉（あしたば）という名もこの会に大変ふさわしい良い名前です。

この会がますます発展して、心身ともに健康で美しい人たちが増えていくと、本当の意味において人間らしい生活を営むことができる世の中になっていくことでしょう。そのために、皆さんと一緒に勉強していきたいと思っています。

会のご発展をお祈りするとともに、皆さんとまたお会いできることを楽しみにしています。

(台北にて)



## [ ヤング式自然療法体験記 ]

2年程前から私は膠原病を患っておりますが、治療として用いられるステロイド剤は顔のむくみ、頭髪の脱毛、肝機能障害などの副作用を引き起こし、先々自分の体が蝕まれていく不安を感じていました。そこでなんとかステロイド剤を使わずに日常生活を送る方法がないかと考えていましたところ、仕事上台湾を訪れることの多い父が楊先生の自然療法を聞きつけました。最初のうちはなかなか信じがたく見向きもしませんでした。偶然にも同じ膠原病を患っていらっしゃった方にお目にかかることができ、その回復ぶりに非常に驚き、これは試してみるだけの価値があるのではないかと思い、台湾行きを決心しました。

台湾へは十数年来腰痛に悩まされている母も同行し、3/5～3/13までの9日間、楊先生の療法を体験することになりました。まず訪れて最初に行ったのはお腹のマッサージでした。普段わりと便通の良い私は、腸は丈夫な方であると自信を持っていたのですが、便秘がちな母よりも便やガスが詰まっていて固いところがいっぱいあると言われ大変驚きました。通常なら固い部分はひどく痛むそうですが、先生は私の苦痛を出来るだけ軽減するよう力を緩めて揉みほぐして下さい、とてもリラックスして心地良くマッサージを受ける事ができました。

食事は野菜ジュース、生野菜、そしてクーフアンと呼ばれる穀物の粉でした。野菜ジュースとクーフアンはなかなか慣れない味で苦勞しましたが、生野菜だけの食事はスタッフの方々が食卓を美しく盛り付けたり、許された調味料でソースを作るなど様々な工夫をして下さったおかげで意外と抵抗なく頂けました。

滞在中一番辛かったのは清腸茶でした。これは朝、夕食前、就寝前の3回飲みますが、非常に強い便意をもよおすため、同じ部屋に寝泊まりしていた私たちは毎日が2つのトイレの争奪戦でした。ちょっと出かける際にも常に便意に対する不安があり、買い物や観光などはなかなか落ち着いてできませんでした。

体調の方は極端な変化はなかったものの、始めて3日頃から疲れを感じなくなっているのに気付きました。以前ならちょっとショッピングに出かけただけでぐったりし、翌日まで疲れが抜けずに動けないことがありましたが、滞在中は士林、淡水、西門町などの観光地へ連日のように出かけても疲れて動けなくなることはありませんでした。母の方も腰の痛みが軽くなり、私と一緒に出かけることができました。夜もぐっすり眠ることができました。わずかな変化ではありますが、母も私も自分の体が少しずつ回復へ向かっていることを感じる事ができました。

楽しいこと・つらいこと・

台北：健康

体験



9日間という短い期間では元の病気を完治させるには及びませんでしたが「宿便を取り除き、良い食物を体に与え続けければ病も次第に回復し、健康を取り戻すことができる」そんな確信がこの滞在を通じて持てるようになった気がします。ただ日本に帰ってきて思うことは、これを実行することがなかなか難しいということです。この療法は食事に多くの制限が与えられているため、長年親しんできた私たちの食生活はその大部分を大きく切り換えなければいけません。日常生活において食生活の占める割合は思ってた以上に大きく、切り換えには相当の努力と精神力を要します。しかし病の苦しさ、ステロイド剤の恐ろしさを思えば多少の困難でも、何不自由なく生き生きと日常を過ごせることを私は選びたいと思っております。そのためにも今後ともできる限りの努力をし続けていくつもりです。

最後に楊先生並びにスタッフの方々、そして同じく日本から参加なさった方々に大変ご親切にして頂き、心より感謝申し上げます。(女子学生・M)

## [ ベン・パルと呼べる間柄 ]

長年の使い痛みから足が悪くなり、何とか治したいと思っていました所、今回思いがけない台北行きを誘って頂きました。

全てに思い切りの悪い自分が、飛行機をも恐れていたのですが、向井千秋さんの快挙をおもえば何でもない事だと思えたのです。

先生のお話で、諸々の症状を改善するには腸の正常化が根本であると知りまして『百聞は一見に如かず』とにかく体験をと思いました。

お陰で悪の原因である大量のものが排出され、

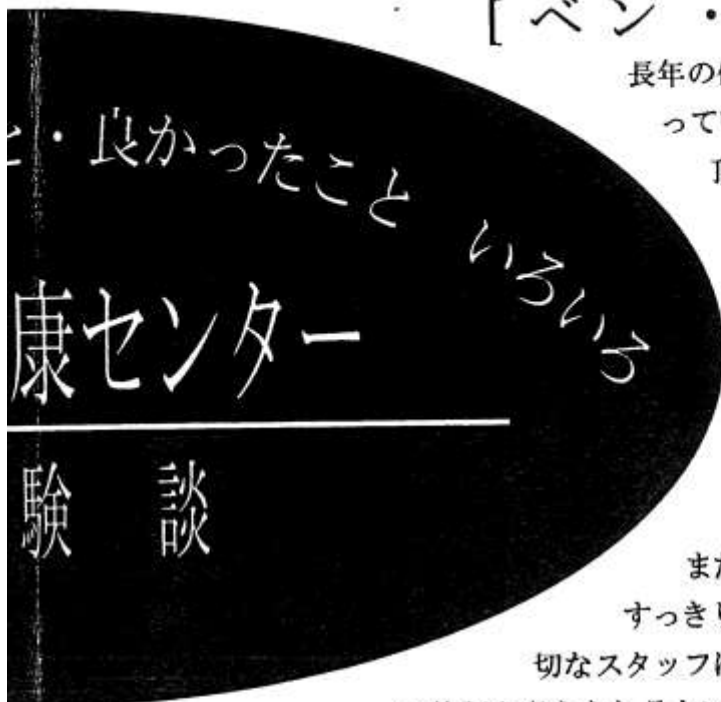
まだまだ残留物はあるというものの、以前と比べ大変すっきりとし、力が付いてきております。現地滞在中、親切なスタッフに支えられ、雑事に気を使うことなくひたすら自分の体調を考えられるという心身両面のマッサージ効果がありました。

それに、忙しい中にも二、三ヶ所観光にも出かけられ異文化にも目を見張りました。日本の原風景を思い出させるなつかしいものも感じられました。

困ったことは、外出先で緊急を要するお便所のこと。ある時はパーマ屋で、ある時はマクドナルドで、そして駅の公衆便所等、方々利用させて頂きました。これについては皆共通の悩みで、お互いに遠慮なくその成果を喜び合う間柄になったのです。

私はこれはまさにベン・パルならぬベン(便)・パルと呼べる友達だと思いました。

今後の課題は、自分の食種はこれだけで充分なのだ、と自覚して守られればいいのですが……。 (還暦の主婦)



## あの街この街

—美味しい健康食あれこれ—

### 「有栖川」の特別メニュー野菜懐石料理

旧正月、ご来神中の楊先生と共に明石海峡大橋を渡り淡路で一日楽しんだ私達は、夕食を舞子ピラですることになっていました。

私達の食事はどこでも良いと言うわけにはいきません。行く先々、前もって食事内容を話し無理を承知でお願いするわけです。

明石海峡を望む高台にあるコミュニティ&リゾートホテル舞子ピラの本館「有栖川」の和室に通された私達は、どんなお料理がいただけるのか、と待つ内に出されたお料理に歓声をあげました。節分にちなんで、人参と百合根を彫った赤鬼とおたふく、また人参と大根でつくられた車海老などなど、見事な懐石料理だったのです。私達には欠かせない生野菜もたっぷり趣向をこらして出していただき、どれもこれも味と共に目も心も十分楽しませてくれました。最後のデザートに出された苺に楊先生は完全に騙されて、「残念ですが……」と横によけられた位です。何で作られていたかおわかりでしょうか。金時人参とケシツブと三つ葉でした。当方の無理な頼みであったにもかかわらず「有栖川」の料理長がお忙しい中、特別に腕を奮ってくださったのです。

余りに素晴しかったので、皆様にもご披露したくて、又々ご無理をお願いしましたところ、今回に限り、と言うことで快くお引き受けくださいましたのでご案内いたします。きっとお楽しみいただけると思います。

## 野菜懐石料理のお誘い

春の一日、素敵なお料理は如何でしょうか。左記でご紹介しました「舞子ピラ；有栖川」が、この度私共のために野菜を中心とした懐石料理をご用意してくれました。目も口も楽しませてくれる健康食、通常のメニューには無い特別のお料理です。お友達お誘い合わせてお出かけください。

記

日時	4月20日(火) 12時	現地集合
場所	舞子ピラ本館「有栖川」 神戸市垂水区東舞子町18-11 ☎078-706-3711 (駐車場有)	
会費	6,500円	
申し込み	ハガキに参加者氏名・住所・電話を記入して下記へ(前日の取消は会費を頂戴いたします)	
送付先	〒658-0063 神戸市東灘区住吉山手8-7-218 皆川 容子 ☎078-841-0465	
締め切り	4月15日(木) 必着	

## お知らせ

台北は早や初夏の装いとか……  
次回、台北：健康センターへ行く予定をお知らせ致します(詳細は皆川まで)

出発予定 5月8日(土)頃  
滞在 6日間から10日間位  
航空会社 シンガポール航空

## 編集後記

若緑に芽吹いた柳が爽やかに風に揺れ、真っ白なこぶしが眩しく空を仰ぎ、心弾む春がやっと訪れました。季節の移ろいを素直に喜び、うきうきと軽やかな気分を毎日過ごすことができるのは何と幸せなことでしょう。健康であればこそだと思います。

病に闘い疲れ、半ば全快を諦めていた者が、自然界に春がやって来るように、元気な心と若い体力を取り戻す。そんなマジックのような健康法にやっと巡り会えました。本当のようなウソの話は世の中に沢山ありますが、

これはウソのような本当の話です。

今後、この会報を通してそれらの事実をご紹介していきたいと思えます。いずれ、その内“ウソのような本当の話”を信じる人も増えていくことでしょう。そして本当に健康を取り戻した時、あの苦しみ悩んでいた日々は一体何だったんだろう、と思うことでしょう。この会報は隔月刊誌にしたいと思っています。ご協力ご寄稿よろしく願いいたします。

(3月26日 皆川記)

<発行>1999年4月10日

<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