

砂療法をしませんか？

村井 俊治

一時期私も家内も体の調子が悪い時期がありました。私は海外出張が年に10回以上もあり過労でした。私の弱点であるお腹の調子も最悪でした。家内は胃の調子が悪く全身が倦怠感で困っていました。そこでトライしたのが砂療法です。砂浴とも言います。効果は抜群です。ただ砂療法をするのに適した美しい砂浜は日本にはとても少ないです。タバコの吸殻や花火の燃えカスなどが砂に混じっています。ゴミも結構あります。宮崎県ぐらに行かないと満足できる海岸はありません。温度は28度以上くらいの夏が最適です。砂にもぐっても寒いのでは効果はありません。

さて砂療法の仕方を紹介しましょう。朝食は液体以外とらないようにします。ビーチパラソルか普通の雨傘を用意します。スコップがなくても板切れがあれば砂を掘れます。細かい乾いた砂ほど良いです。お尻のところを少し低くし、首のところはやや高くして穴を掘ります。ひざを曲げて寝てもらいます。体に10cmくらい砂をかけます。手にも砂をかけます。顔に太陽が照らないように傘を立てます。一人では手がどうしても出た状態ですので、誰かに砂をかけてもらいます。顔にはタオルをかけてもらいます。そばには飲料水を用意します。

しばらくするとドクンドクンと血が回り始めます。全身が鼓動します。これは驚きです。そしてうっとりとしんどくなります。寝たような、寝ないような状態です。排尿したくなったら、起き上がってトイレに行き、再び砂をかけてもらいます。4時間は砂に潜って欲しいです。最低3時間は必要です。起きたら背中を見てもらってください。背中の一部が油を塗ったように砂がついていないところがある場合があります。そこが悪い箇所です。私は腰も悪いので右腰には砂が付いていません。その他の体には砂がびっしり食い込んでいます。

砂療法は、ウイグル自治区やナイル川でも昔からあるそうです。全身の毒素を砂が吸い取ります。排泄をつかさどる体の器官は肺、腎臓、腸、皮膚ですが、砂療法は皮膚排泄を促しているような感じがします。とにかく効果は抜群です。私の腸はとても良くなります。家内の体の調子も回復します。八王子の自宅から最短の海岸は辻堂あたりです。決してきれいな砂浜ではないのですが、ないより良いということにします。近くにトイレがあるところを探します。家内の体調の方が悪かったので、先に砂を掛けてあげます。私は自分で砂に潜ります。手が出ますが、効果はあります。

みなさん、もしきれいな砂浜に夏めぐり合わせたら、誰かに助けてもらって砂の中に寝てみませんか？犬が寄ってきて顔をなめる時もありますよ。

