

CONTENTS..... せむつ

●はじめに——健康管理の心がまえ

第一部 西式健康法とは何か・理論編..... 11

第一章 人はなぜ病気になるのか..... 12

- ストレス社会と健康法..... 12
- 脊椎動物としての人間..... 16
- 消化器官の配置と健康..... 23

第二章 病気とは、健康とは何か..... 31

- 現代医学への疑問と西式健康法..... 31
- 症状は自然からの発現..... 35
- 西式健康法とその目的..... 38
- 西式健康法確立の経緯..... 41

第三章 西式健康法四つの基本原理..... 47

- 健康のバランス..... 47
- 四肢の健康..... 48
- 栄養のとり方..... 50
- 皮膚の健康..... 54
- 精神の健康..... 56

第二部 西式健康法で体質改善を・実践編..... 59

第一章 実践にあたって..... 60

- 自分に合わせた健康法..... 60
- 病気の根本（発汗とその処置）..... 61
- 西式健康法プログラム..... 68
- 健康回復の指標..... 74

第二章 西式健康法の六つの基本型..... 81

- 1 平床寝台..... 83
- 2 硬枕利用..... 86

3 金魚運動	88
4 毛管運動	90
5 合掌合蹠	92
6 背腹運動	95

第三章

四肢の強化法	107
1 足の運動方法	107
2 背部伸展法	115
3 腹筋強化法(弛緩法)	116
4 女性ならびに妊産婦のための運動法	118

第四章

食事療法で行う栄養補給	123
自然に沿った食生活	123
各種栄養補給について	124
1 生水飲用の効果	124
2 ビタミンC補給法	131
3 砂糖の許容量	139

西式食事法

1 「食事の常識」のウソ	142
2 朝食廃止法	145
3 生食療法(完全生食)	148
4 生食療法(準生食)	153
5 寒天食療法(寒天断食療法)	156
6 日常の理想的な食事	159

第五章

皮膚の健康法	163
正しい皮膚の鍛練	163
裸療法	164
温冷法	170
1 温冷浴	170
2 足首の交互浴法(足首以下の温冷浴)	174
3 脚湯法	175
4 七掛温冷湿布法	178

四 各種湿布法……………181

1 カラシ療法……………181

2 葉緑素療法……………185

3 芋葉法……………187

4 腹部味噌湿布法……………192

第六章 精神の健康法……………195

1 背腹運動と精神……………195

2 弛緩体勢四〇分行……………202

西式健康法のコツと原点……………205

良能善の考え方 西会本部長 西万二郎

●付録 (頸椎七番叩打奏効疾病)

●あとがき——健康体への近道

イラスト 小田 泉