



In fact, there is nothing so troublesome as a cold. When one begins, to give seitai sôhō , **the most difficult illness to deal with is a cold.** Though they say cancer is difficult to treat, the difficulty cannot be compared with the difficulty of treating a cold. Even with cancer, if you catch a cold it will get better.

Recently, cold germs have been used against cancer, and the cancer has disappeared and there is now the hypothesis that catching a cold is a way of treating cancer. But this is not confined to cancer, nor to hardened arteries; I think a cold is the most efficacious remedy for a dulled body.

It has come to be said these days that if a woman catches a cold in the early stages of pregnancy, she may give birth to a deformed child. People now know that poliomyelitis and smallpox and illnesses like them are kinds of cold; they think of a cold in a manner rather different from the way they thought before. If all of us take this opportunity to change our ideas about a cold and take a greater interest in the subtle bodily change that is a cold, methods of treating colds that impair the health will disappear, and I think that catching a cold will no longer result in the health's being damaged.

A healthy body has resilience. It has the capacity to expand and contract. Human beings gradually lose their bodily resilience, and then they die. So if you observe the whole process until death, you will see that the course of most people's lives is determined, and that there is no such thing as sudden death. When I am inducing „katsugen undô“ in people, I sometimes come across a person whose back is as rigid as a corpse's. I ask him to relax, but he tenses himself instead. For a person like this, there is no difference between tensing himself and relaxing. Indeed, the more he tries to relax, the more he tenses himself. So his body has become wholly insensitive; he is unaware of illness or abnormalities, but nonetheless supposes that he is as strong as a horse. And then he suddenly collapses.

Cancer, leukemia, hepatitis, cerebral apoplexy — all these are illnesses that become serious before one is aware of them, and when one does become aware of them, it is too late: this is characteristic of today's illnesses. **The root of this kind of thing is a body that has become insensitive.**

When a cold is caught, an insensitive body to some extent recovers its elasticity. So, rather than blood pressure, it is a matter of the degree of elasticity of the blood vessels, or of the hardening, of these vessels. ...if one's body has become stiff, catching a cold will solve the problem.

In any event, one should maintain one's natural body in as natural a way as possible. This being the case, it is surely more significant to properly catch a cold and properly pass through it than to use all sorts of methods to cure it.

Colds and diarrhea are the most important of the body's ways of maintaining itself in good condition; or, to put it another way, repeated slight colds and light bouts of diarrhea are bodily activities that lead to the body's becoming sound.

A “cure,” therefore, does not consist in actually “curing” an illness, but in helping the body to pass smoothly through an illness without the process being impeded; for this purpose, we correct those important parts of the body that are in an abnormal condition, order the body - by the means of „katsugen-soho“ and „yuki“, and wait for it to pass through the illness.

These days, people think of illness only as something to be feared, and they suppose that the slightest indisposition must be cured completely and as quickly as possible; they take no account of the living activity of the body as a whole, or of the body's natural workings.

Because, for reasons of work or whatever, people think only of curing an illness quickly or, for example, stopping a bout of diarrhea as soon as possible, the natural balance of the body is gradually lost; and more and more people become unable to pass through a cold smoothly.

...a cold is a good opportunity for the body to recover this resilience. A sudden and unexpected severe illness is simply the result of the body's having become insensitive and losing its resilience, and if you carefully observe the body, you can see that a cold is nothing to be frightened of.

The period during which the **temperature is below normal is a crucial** one in passing through a cold. If during this period one moves around too much and allows the body to become cooled, a secondary disorder will result. Particularly in the case of **mumps** — which we regard as a kind of cold — if a child hops and skips about a bit during the period when the temperature is below normal, it will lead to a secondary complication in an unexpected place. A girl may start wetting her bed or develop ovaritis; a boy may have an abdominal hernia or develop testitis. This is true not only in the case of mumps: if, during a period when the temperature is below normal, a **child** moves about, a secondary illness will develop.

Hitherto, everyone has supposed that you are ill when you have a fever, and people busily try all sorts of treatments at this time, and once the fever disappears, they immediately start moving about. So it is only natural that your body should not get better even though you have gone to the trouble of catching a cold.

In the case of **asthma** in children: Another benefit of a cold is that it provides a person who already has some kind of disorder with the opportunity to recover completely from this disorder. If you pass through a cold well, an old disorder will naturally get better. Years ago, I used to work my fingers to the bone to cure some-body's asthma by treating the vagus nerves and by doing various things, but nowadays I simply wait for a cold to come along, and once the person has caught a cold, I give sôhō.

In fact, a cold provides the opportunity to cure a number of disorders. Rheumatism, too, can be cured if only a cold is caught. So a cold is a useful thing. Therefore, rather than thinking in terms of curing a cold, one needs to think in terms of how to change the body by making use of a cold.

„colds and their benefits“ by haruchika noguchi „seitai“

The worst kind of people say, “They said it might develop into cancer, so I had my stomach removed.” If you don't have a stomach, you won't get cancer there... Well, why don't you have your head cut off? You won't have any illnesses at all after that.

In any event, one should maintain one's natural body in as natural a way as possible. This being the case, it is surely more significant to properly catch a cold and properly pass through it than to use all sorts of methods to cure it.

Tossing and turning in one's bed is in fact a kind of „katsugen undo“ whereby fatigue is got rid of. You catch a cold if your body is in such an condition that it should catch a cold, and if you catch a cold from somebody else, you've made a good bargain. But in fact a cold is not an infectious thing. So when you really think about how a cold is passed through, you mustn't thin only of the body, but of the person's deepest feelings, too, or of the movement of his or her subconscious.

In der Tat gibt es nichts Lästigeres als eine Erkältung. Wenn man beginnt, sôhō (seitai guidance) zu geben, ist eine Erkältung die schwierigste Krankheit, mit der man umgehen muss.

Heutzutage sagt man, dass eine Frau, die sich in der frühen Schwangerschaft erkältet, ein missgebildetes Kind zur Welt bringen kann. Die Menschen wissen heute, dass Kinderlähmung, Pocken und ähnliche Krankheiten Erkältungskrankheiten sind, und sie haben eine ganz andere Vorstellung von Erkältungen, als sie es früher hatten.

Wenn wir alle die Gelegenheit nutzen, unsere Vorstellungen über Erkältungen zu ändern und uns mehr für die subtilen körperlichen Veränderungen interessieren, die eine Erkältung mit sich bringt, werden gesundheitsschädigende Behandlungsmethoden verschwinden, und ich denke, dass eine Erkältung nicht mehr zu einer Schädigung der Gesundheit führen wird.

Ein gesunder Körper ist widerstandsfähig. Er hat die Fähigkeit, sich auszudehnen und zusammenzuziehen. Der Mensch verliert allmählich seine körperliche Elastizität, und dann stirbt er. Wenn Sie also den gesamten Prozess bis zum Tod beobachten, werden Sie sehen, dass der Verlauf des Lebens der meisten Menschen festgelegt ist und dass es so etwas wie einen plötzlichen Tod nicht gibt. Wenn ich bei Menschen "katsugen undô" einleite, treffe ich manchmal auf Menschen, deren Rücken so steif ist wie der einer Leiche.

Ich bitte ihn, sich zu entspannen, aber er verkrampft sich stattdessen. Für eine solche Person gibt es keinen Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Je mehr er versucht, sich zu entspannen, desto mehr verkrampft er sich sogar. Sein Körper ist also völlig unempfindlich geworden; er ist sich keiner Krankheit oder Abnormität bewusst, glaubt aber dennoch, er sei stark wie ein Pferd. Und dann bricht er plötzlich zusammen.

Krebs, Leukämie, Hepatitis, Hirnschlag - all das sind Krankheiten, die ernst werden, bevor man sie bemerkt, und wenn man sie bemerkt, ist es zu spät: Das ist charakteristisch für die heutigen Krankheiten. Die Ursache dafür ist ein Körper, der unempfindlich geworden ist.

Bei einer Erkältung erlangt ein unempfindlicher Körper bis zu einem gewissen Grad seine Elastizität zurück. Es geht also nicht um den Blutdruck, sondern um den Grad der Elastizität der Blutgefäße bzw. um die Verhärtung, dieser Gefäße. ...wenn der Körper steif geworden ist, wird eine Erkältung das Problem lösen.

**Auf jeden Fall sollte man seinen Körper so natürlich wie möglich erhalten.
In diesem Fall ist es sicherlich wichtiger, eine Erkältung zu bekommen und
gut durchzustehen, als sie mit allen möglichen Methoden zu kurieren.**

Erkältungen und Durchfall sind die wichtigsten Maßnahmen des Körpers, um sich in guter Verfassung zu halten. Oder anders ausgedrückt: Wiederkehrende leichte Erkältungen und leichte Durchfälle sind körperliche Aktivitäten, die dazu führen, dass der Körper gesund wird.

Eine "Heilung" besteht also nicht darin, eine Krankheit tatsächlich zu "heilen", sondern dem Körper zu helfen, eine Krankheit reibungslos zu durchlaufen, ohne dass der Prozess behindert wird; zu diesem Zweck korrigieren wir die wichtigen Teile des Körpers, die sich in einem abnormalen Zustand befinden, ordnen den Körper - mit den Mitteln von "katsugen-soho" und "yuki" - und warten, bis er die Krankheit durchläuft.

Heutzutage betrachten die Menschen Krankheit nur als etwas, das man fürchten muss, und sie nehmen an, dass das kleinste Unwohlsein vollständig und so schnell wie möglich geheilt werden muss; sie nehmen keine Rücksicht auf die lebendige Aktivität des Körpers als Ganzes und auf die natürlichen Abläufe des Körpers.

Weil die Menschen aus beruflichen oder sonstigen Gründen nur daran denken, eine Krankheit schnell zu heilen, oder einen Durchfall so schnell wie möglich zu stoppen, geht das natürliche Gleichgewicht des Körpers allmählich verloren, und immer mehr Menschen sind nicht mehr in der Lage, eine Erkältung reibungslos zu überstehen.

...eine Erkältung ist eine gute Gelegenheit für den Körper, seine Resilienz und Elastizität wieder zu erlangen. Eine plötzliche und unerwartete schwere Erkrankung ist einfach die Folge davon, dass der Körper unempfindlich geworden ist und seine Widerstandsfähigkeit verloren hat, und wenn man den Körper genau beobachtet, kann man sehen, dass eine Erkältung nichts ist, wovor man sich fürchten muss.

Der Zeitraum, indem die Temperatur unter dem Normalwert liegt, ist entscheidend für das Durchstehen einer Erkältung. Wenn man sich in dieser Zeit zu viel bewegt und den Körper auskühlen

lässt, kommt es zu Folgeerkrankungen. Besonders bei **Mumps** - den wir als eine Art Erkältung ansehen - wenn ein Kind in der Zeit, in der die Temperatur unter dem Normalwert liegt, ein wenig herumhüpft, führt das zu einer sekundären Komplikation an einer unerwarteten Stelle. Ein Mädchen kann anfangen das Bett zu nassen oder eine Eierstockentzündung zu entwickeln; ein Junge kann eine Bauchhernie oder eine Hodenentzündung bekommen. Dies gilt nicht nur für Mumps: Wenn sich ein Kind in einer Zeit, in der die Temperatur unter dem Normalwert liegt, bewegt, kann sich eine Folgeerkrankung entwickeln,

Bisher ging man davon aus, dass man krank ist, wenn man Fieber hat, und die Menschen probieren in dieser Zeit eifrig alle möglichen Behandlungen aus, und sobald das Fieber verschwindet, beginnen sie sofort, sich zu bewegen. Es ist also nur natürlich, dass der Körper nicht gesund wird, obwohl man sich die Mühe gemacht hat, sich zu erkälten.

Im Falle von **Asthma** bei Kindern: Ein weiterer Vorteil einer Erkältung besteht darin, dass sie einem Menschen, der bereits an einer Krankheit leidet, die Möglichkeit bietet, sich von dieser Erkrankung vollständig zu erholen. Wenn man eine Erkältung gut übersteht, wird sich eine alte (chronische) Erkrankung auf natürliche Weise bessern.

Vor Jahren habe ich mir die Finger wund gearbeitet, um Asthma zu heilen, indem ich die Vagusnerven behandelte und verschiedene Therapien durchführte, aber heutzutage warte ich einfach, bis eine Erkältung kommt, und wenn die Person erkältet ist, gebe ich ihr Sôhō.

Tatsächlich bietet eine Erkältung die Möglichkeit, eine Reihe von Krankheiten zu heilen. Auch Rheuma kann geheilt werden, wenn man nur eine Erkältung bekommt. Eine Erkältung ist also eine nützliche Sache. Folglich sollte man nicht nur an die Heilung einer Erkältung denken, sondern wie man den Körper verändern kann, indem man sich eine Erkältung zunutze macht.

"Erkältungen und ihr Nutzen" von Haruchika Noguchi-Seitai

Das Schlimmste was Leute sagen: "Sie sagten, es könnte sich Krebs entwickeln, also habe ich meinen Magen entfernen lassen." Wenn man keinen Magen hat, wird man dort auch keinen Krebs bekommen... Nun, warum lässt du dir dann nicht den Kopf abschneiden? Danach werden Sie überhaupt keine Krankheiten mehr haben.

Auf jeden Fall sollte man seinen Körper so natürlich wie möglich erhalten. In diesem Sinne ist es sicher wichtiger, eine Erkältung zu bekommen und richtig durchzustehen, als sie mit allen möglichen Methoden zu heilen.

Sich im Bett hin und her zu wälzen ist eigentlich eine Art „Katsugen Undo“, durch das Müdigkeit abgebaut wird. Man erkältet sich, wenn der Körper in einem Zustand ist, in dem er sich erkälten sollte, und wenn man sich bei jemand anderem ansteckt, so hat man ein gutes Geschäft gemacht. Aber eigentlich ist eine Erkältung nichts Ansteckendes. Wenn man also wirklich darüber nachdenkt, wie eine Erkältung übertragen wird, darf man nicht nur an den Körper denken, sondern auch an die tiefsten Gefühle des Menschen oder an die Bewegungen seines Unterbewusstseins.

* Michael Shimananda@yandex.com * Seitai since 1987 *
Seitai-Kurse: „katsugen-undo“ „Yuki“ „katsugen-soho“
<https://lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide>
<https://lovebirth.de/erkaltung-grippe-als-gesundheitsvorsorge>

„Intl. Peace education Project“

<https://lovebirth.de/ipep> * <https://seitai.de/ipep>
<https://lovebirth.de/ipep-friedensbildung>

