

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます [山田健康センター](#) 検索



第155回の西式甲田療法勉強会は 10月12日(土)14:00~八尾市プリズムホール。テーマは「西式健康体操実習・歪さを日々修復しておこう」¥600 断食食は寒天断食¥400。 **希望者は数日前に事前申込が必要**

## 良い物を食べてきたのに...

来店された70歳前後の女性が顔を曇らせて重い口を開かれた。「ガンが見つかったのです。私、若い頃から玄米菜食を40年間続けていまして、食材も清浄野菜を取り寄せたり家庭菜園で少々の自給をしたりしてきたのですが...。どこが間違っていたのですかねえ?」「そうでしたか。それほど早くから食品への意識が高かったのに...何があったのでしょうか?ひょっとして食べる分量ですかねえ。」確かに3食召し上がっていられたそうだが、大食いというわけでもなく食のコントロールは立派な方だ。「昔から甘いものや油脂類はいけないと考えていて、自分の周りの人達にも極力注意してきただけに青天の霹靂です。まあ、いろんな人が居ますからうわべだけ相槌打っていた方もあれば反発した方もありましたがねえ。病気になっても自業自得でしょうけれど...」「他人は別としてご主人は歩調を合わせて下さる?」「イーエ。あの人はダメです。我が道を行く人で、好きなようにしてひどい目に遭うでしょう。」彼女の人生の一端を半時間ほど伺っているうちその気真面目な人柄や、正義感がとても強く時に決めつけの言葉を他者に投げつける性格がぼんやり見え隠れしてきた。

## 考え方の違いにストレスを溜める?

「私は殆ど口にしまませんが、皆さんよく肉やチーズ、スイーツなど食べているのでそれは毒よといつも注意してあげるのよ。実際病気になった人もいたんだから。」少し躊躇したが考えを投げかけてみる。「それらが悪いかどうかはケースバイケースじゃないでしょうか。他国の飢え死にしそうな人にとっては命をつなぐ宝物となる場合もあるでしょう

から...立場が違えば善とも悪ともなるでしょうから食べ物にレッテルを貼るのは難しそうです。勿論、質をないがしろにするわけでは無いのですが量の大切さも無視できません。人間の体質はその人が生涯で口にする量と質、それに性格形成や行動などが規定すると偉そうに考えています。」上から目線の言葉にも拘らず黙って耳を傾けて頂けたことは、助かった。ツイ悪乗りして「人間、どうしても自分の基準に照らして他者を見てしまい、時には知らぬ間に裁く気持ちを持ってしまう存在のようです。正義感を振り回してしまうのですかねえ。そして自分も相手もストレスに悩まされている.....大変失礼なことですが、今回の病気で天から命ぜられた奥さんの課題は、正しい食事というより心の有り様かもしれませんねえ」話ながら、私自身のそうした昔の失敗を苦々しく思い返していたのだった。話すうちに穏やかそうになった彼女へはこちらが感謝する番だろう。



## INORI

学んだ一つは他者を責める気持が相手だけでなく自分にも不幸を招くという法則。私の場合、気持や不幸の軌道修正に対して少食や断食の習慣づけが役に立った。やはり甲田先生との出逢いが大きかった。今、振り返れば「良い食事の習慣」から派生した「良い心を育む」ほうがより意義があったように思う。ただし、だからといってそれを相手に押し付けようとするのは横柄であり、動機がどうあれ正しい態度でない。もうこの歳になると、我が考えを開陳して相手の腹に自然な形で届かないとなれば説諭とは言えない。誰しも心が邪魔すればまともに聞けないもの。

如是我聞 甲田語録 9

< Uさんの場合.....30 年前の輸血で血清肝炎、慢性C型肝炎に。59 歳女性、兵庫県 >

慢性C型肝炎を放置すれば肝硬変、肝臓がんへと移行するのがもっとも警戒すべきことです。肝炎ウイルスを退治しようと体内の免疫細胞が常時活発に動き、その際に活性酸素が健康時の 2 倍も放出されます。そうすることでウイルスを撃退するのですが、厄介なのは患部だけでなく周辺の正常細胞までもが傷つけられてしまい、年月とともにガン化したり肝硬変にと変貌したりしていく点です。

こうしたケースでは抗酸化作用がより強力な生菜食メニューという内容の 2 食にしておきますと肝臓炎症の沈静化が早いでしょう。ただし一直線にはいかないで、開始から 3 ヶ月間くらいは検査をしましても GOT や GPT など肝機能の数値は逆に上昇する事も多いのです。しかし根気よく続けて行きますと、それ以降は徐々に正常値にと収まっていきます。ウイルス量もはっきり減少カーブが現れてきます。Uさんも 4 ヶ月後ともなれば腫れていた肝臓、脾臓が小さく柔らかくなってきました。それとともに倦怠感が無くなり元気を取り戻してきました。今後も生菜食法で精進していかれたら体質改善できて変わっていくでしょう。

**野良仕事のパンセ.....** 今年の大阪は秋の訪れ 遅くて、中秋といえども高温が続いている。この時期に決まって地中から伸び上がってくるヒガンバナの茎がまだ現れ 一方 オクラやサツマイモなどはまだまだ我が世の春だと言わ 茎葉と根を隣の畝にまで侵入してくる。そんな風情では、アオムシやシンクイ虫などの動きも一向に収束しない。こんな調子だから、野菜の被害被害も一年中でピークである。汗ばむ陽射しにもげんなりだったから、たまに曇天だとホッとする。木陰に入って休もうとした途端 最大の被害にあったのは私であった。1ミリたらずの蚊の大群が一斉に草むらから飛び出してきた。ご馳走タイムである。しまった、今日は黒っぽい服装であったと後悔しても先に立たず。しかも風がほとんど無く湿度が高い。私の体は汗ばんでいるし草をいぶして煙を立たす暇もない。蚊の餌食であるのは自明 皮膚に集る蚊をパチン、と僅かな抵抗を試みるが2本の手では多勢に無勢 いやに多く見かけた蛙たちに蚊の始末を託し、今日は退散するしかない。

第 14 回 全国健康むら 21 ネット大会 ~ 少食は世界を救う 開催!

日時：令和元年 11 月 23 日（祝）10：00～17：30（9 時半開場） 参加費：前売 ¥2000/2500  
 場所：エル大阪 6F 大会議室（京阪、地下鉄谷町線「天満橋駅」西 300m） 定員：先着 200 名  
 演目：午前 甲田先生の講演記録映像 森美智代「龍体文字と出会って」 午後 13：00～ 速水雄一市長「コウノトリの住む雲南で、農業しませんか？ 応援します」 福原宏一医学博士「私の食養体験 アレルギーとガンの治療」 村上真平「世界の貧困と原発事故を体験した農家の叫び」 槌田劭元精華大学教授「命を大切にす未来への視点 私の暮らし」  
 16：30～講師陣たちのパネルディスカッション < 18：30～希望者による交流会 ¥1500 >

当センター主催 第 14, 15 期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1 日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。講習会参加費 1 回 600 円・断食食 400 円（自由）事前申込必要。

第156回	11月 9日(土) 12:00	生野菜汁や玄米健康食の試食会	場所は当店、森店
第157回	12月14日(土) 14:00	腸管免疫とフローラ、宿便論	すりおろしりんご断食

消費税変更により、10 月以降、食品以外の商品や送料、手数料などは 10% にアップされます。