

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203回西式甲田療法勉強会は5月11日(土)14:00~当店とプリズムホールで「理論編②四肢・姿勢や神経動作の鍵だが手と足はアンバランス」参加費¥600
なお断食食はくず湯断食。¥400
事前にお問合せ、お申込みください。

○私、昔から心配性で…

最近ご相談に応じている遠方のご高齢者さんから再三の電話。長年胃腸の不調に見舞われ続けてきて神経質に「不安」が口癖の方。「昨日は食事をした後の気持ち悪さが無かったのですが、今日またぶり返し。夕食に何を食ったら大丈夫なのか、やせ細ってきたし心配で…」「先日お話しした玄米クリーム食でもダメでしたか」「3日ほど調子良くいい感じで動いていたのに…」何か異なるものを口にしたのかと思ったがそうではないようだ。色々お尋ねするうち原因と考えられることに、ご主人の病勢のことで悲観に囚われ、睡眠を適切に取れず、安定剤の服用量が増えてきた、そのことが腸管の動きを止めてしまったらしいと察せられた。「ご心配でしょうが、ご主人は入院中なのだから病院に任せておき、先ずはご自身が倒れてしまわないよう努力することに集中しましょうよ。」

「そうねえ～」力無い言葉しか返ってこない。最近読んだ情報が頭にフツと湧いた。それに拠れば、心配癖のある人たちを対象にした心配の中身の研究の結果、50%は根拠不明確でとり越し苦労や不安感、30%はもう帳消しとはいかない過去の出来事とか自分にはどうしようもない要因、そして残り20%が直近に取り組まないといけない心配事、だそう。そうであれば80%は只今現在それに頭を悩ませることが無駄だと言える。そこにエネルギーを費やして自分に負荷をかけるのはもったいない話。とにかく差し当たっての対処で様子を見ようで終わった。重苦しい空気感。

○この人には心配の観念が無いのか？

その直後に久しぶりに<元気印>との印象だった方がご来店。有難いことにこちらの

気分までガラッと変わってしまう。自然と口角が緩み「近頃はお元気そうで何よりですねえ。」と挨拶する。が、「いいえ、今コンディション良くないのですよ。残念でした！」とニコニコ顔で仰るのは意外だった。顛末を伺えば、昨年から老いた母親の介護をせねばならなくなって居を実家に戻すことを決断し、かつ生家の仕事を継ぐ破目になったとか。それまでの自分一人の自由な暮らしが一変してしまい、毎日時間に追われる多忙な日々を送るうち自分の体調が怪しくなってきたようだ。「今の日本、一人っ子がとても多くこういう流れは目に見えていたんですよ。でも私はそれを喜んで受け入れています。だって親の深い恩を受けてきたんですもの。ですからこれからの私、健康だけは維持せねばならないので今断食をやっています。4日目です…」平然と笑顔でサラリと言ったのける態度に感服！悲壮感など微塵も無く、饒舌な話しぶりは楽しそう次第にテンションが上がってくる。「これからのご時勢家業を維持するのは大変なのでは？寝込んでいられるお母さんも気掛かりでご心配なことでしょう。」

「いえこれも修行！」どこまでも陽気な笑み。



○INORI

陰と陽の対照の妙。心に何を溜め込んできたか考えさせられる。片や不確かな不安、片や信教に由来する安心感。先行き不透明なのは誰しも共通するが、今直面するやらねばならないことを前向きに突破しようと行動するか、それとも逡巡して一步を踏み出せずに後ろ向きになるかの違いが考え方の癖を作ってしまうのだろう。脳内ホルモンの動作にまで癖が及ぶと判断や性格をも方向づける？

☆ 如是我聞——甲田語録 5 6

> 骨を丈夫に保っておく <

更年期を過ぎた女性は女性ホルモンの出が徐々に減ってきます。そうすると骨がもろくなっていくのです。ベルン大学が卵巣を摘除したラットで実験してみましたもやはり骨はもろく骨折しやすい状態になりました。次にこのラットの餌にタマネギを混ぜて食べさせますと何と元の丈夫な骨が再生されたのです。ところでタマネギにはカルシウムは含まれていないのです?? 実は血液中のカルシウムが骨に沈着するためには甲状腺ホルモン・カルシトニンの分泌が必要なのです。そしてそのカルシトニンと同じ作用をする未知の物質がタマネギには含まれていたそうです。骨密度は-32 から+25に。我々もタマネギを毎日 100g ずつ摂るようにしてカルシウムを活性化させれば丈夫な骨を維持できるそうです。それにまたインシュリンの出が悪い糖尿病予備軍

野良仕事のパンセ…… 冬から春への季節の移り変わりが当たり前であって欲しい。今年は2月が案外温暖に過ぎ地方によつては汗ばむくらいにまで気温が上昇したかと思えば、一転3月半ばは真冬に逆戻り。せつかな人は冬物衣服を既に入れ替えてしまい狼狽えたことだろう。人間にはその程度の事だっただろうが、野菜にとつては天下の一大事なのだ。というのも、真冬を或る程度に育った個体は春らしき気配に敏感なのである。つまり、花を咲かせるためのトウを伸ばすスイッチが入るのだ。そして一旦その動作が開始されたら、栄養をトウと花の成長にと集約して後戻りが利かない。そうした習性をこちらは先回りして作付けしてきたはずなのに台無しになつてしまう。思うようにならない、失敗だと確認できるのが春4月なのだ。植物としては気温変化に対して素直に動いただけのことであるが、人間側は屈辱的に季節の変化を恨めしく考えてしまう。この先に予定していた収穫計画が狂つて自然の恵みを得る目途が立たない。今からやり直しをするのも限定され、虫や高温などに強いものを育ててみるが多くの期待できない。それでも何とかささやかな抵抗を試みるしか無い。やれやれ、人智は限定的で自然の前に歯が立たない。

に対してもタマネギ摂取は有効です。一方骨密度が低い人は肉類を逆に避けるべきでしょう。肉類に含まれる硫酸イオンが尿として排泄される際にカルシウムを道連れにしていくために骨に回らないのです。それに甘いものを沢山食べることも体液が酸性に傾き、その中和の必要からCaを消費してしまうのです。Caをたっぷり摂れば良いじゃないかと考えがちですが、余剰分があればあつたで尿酸とくっついて今度は結石が出来易くなります。裸療法をして酸素量を補充しておけば尿酸はCaより酸素へと浮気しますのでCaは免れます。結局、Caは適量摂取にして体内から逃さないことが大切だと言えます。こうして骨をスカスカにしないでカッチリ丈夫に保つことが高齢者では転倒時の骨折予防、フレイル対策として大事になってきます。

8週間トライアル・健康とアンチエイジング 5/19~7/13 参加者募集中

ご自身の改善をご希望の方々にとって少食を中心としたこの療法を体験できるチャンスです。開始前日 5/18 と最終日 7/13 午後に健診(必須)があり結果確認できます。問合せは当店へ。

※当センター主催 19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204回	6月 8日(土) 13:00	理論編3 皮膚は内外の出入口 柿茶作り	人参汁断食
第205回	7月 6日(土) 14:00	理論編4 脳は3階建て 精神は全能か?	果実シャーベット断食

※ 4月から佐川急便の発送運賃体系が改定されました。詳しくはホームページでご確認下さい。よろしくご了承下さい。