

この紙面は山田健康センターのHP上でもご覧いただけます <http://yamada-kenko-center.com/>



第205回西式甲田療法勉強会は 7月6日(土) 14:00~当店とプリズムホールで「理論編④精神・脳の複雑な働きに挑む」参加費¥600 なお断食食はフルーツシヤベット断食。¥400 事前にお問合せ、お申込みでご参加ください。

○ 何かノド通りが良い養生食ありますか？

「ちょっと排便に血が混じっているのを見つけ心配なのです。食事が悪かったようでどんなものを食べたら良いのか教えて欲しいのですが〜」相当の高齢者なのか傍に見守る息子さんらしき声が聞こえる。腸に関してはオールラウンド対処としての玄米クリーム少食があるのでそれをお伝えしたら先ずは緊急対応できそうだ、

しかしご老体なのでこれまでの病歴の経緯と病相、や家族構成など普段の暮らしの背景を知っておかねば無責任解答となりかねない。「もう少しお聞きしていいですか？」これがマズかった。

どの地方なのか訛りが強い口調で10歳代からの病気を延々と話始められた。口が達者なのはご立派だ。でも足首の怪我の通院までは余計であって、要領を得ない。遂に「息子さんとお話しできませんか」そこからはこちら主導で要点を聞き出すことに。近年大腸がん摘除手術をして以降、激細体型で便秘がちであること、痔疾がある、玄米菜食に切り替えてきたが美味しくないのであまり食べ切れなかったなど判明した。やはり複雑な病相で、おまけにうつ病の兆候が見え隠れする。

○ 一つ終ってまた次ともぐら叩きじゃダメ

「今不安とおっしゃいますがどの程度の回復をお望みですか」「それは悪い所が治ればいいですが」と怪訝な声。「今回の症状が現れたのは長年のからだや心の歪みがピンポイントにそこにシンボリックに出ただけかもしれません。いや多分そうでしょう。でしたら出来るだけ根本原因をターゲットにして、もぐらたたきゲームのようにしたくはないのです。」と説明申し上げ、差し当たり最低の

ハードル(養生法)をお伝えしてみた。一応概略を理解されたのか早速取り掛かる旨のご返事。「ところでお医者さんで検査してもらわなくていいでしょうか?」「ご家族のうち一人でも必要だというなら、ご本人を説き伏せて懸念を払しょくされておいた方が安心感ありますねえ。ただ、患部がクロ(がん)であろうがシロ(内痔出血)であろうが急所となるスタートメニューは共通でして、実行期間が異なっていくと肚積もりしておいてください。体質の根深さ程度次第です。」

ここまでなってきたにはそれ相応の成り行きと次への原因がある。素因、要因、誘因、起因…多層構造であろう。大きくは肉体の偏った変性と心の思い癖。両者は互いに絡み合う。その結果として現在の体質が出来上がっている。さてそうなる問題はご老人本人がどうした性格であるか思考法であるか、そこ。



OINORI

体質改善というのは耳障りがいいけれど、それを実現するのは実に根気や信念が要求される気長な努力の果てにある。もっと手軽に、そして科学的で計算づくの手法を求めたいのが今の趨勢、常識。そうした考えで納得できたものを信じる。知ってしまえば「簡単なこと、もう終わったみたいなもの」と思いたいところだが、予想通りに進まず却って判断に苦しむことだってある。でもそれは当然で、人体の自然の仕組みなど到底100%知れる訳がない。まだまだ遺伝子レベルの未知な仕掛けや機序が体内には沢山あると思う。それらの一つを知れたことで全てが解決とはいかない。体質とは実に多様で漠然と一生命体に絡みつく理解を越えた網?

カラカラで水やりを頻繁に強いられる。夏野菜はそれでも元気な方だが、葉菜とくに葉っぱが薄い軟弱野菜達には気温上昇につれ過酷極まりない状態が続く。外葉は水気を失い虫食いで穴が空きすぐに黄化、枯死する。虫害を免れた苜蓿だけかろうじて緑色を保っている。虫害が無いきれいな葉といえば乾燥に強いネバネバ系のグループであつて飲み越しに難がある。天候具合とナメクジ、甲虫類発生でこうなつてしまえば、ジュース用には全然物足りない。何とか黒い寒冷紗で覆つて守ろうと試みるもそれにも限界がある。そうした環境は地を這う小さい虫たちにとつても強い直射日光を避けられ、かつ餌にありつけない絶好の居場所となるようだ。結局虫たちを呼び込むことに加担するのである。本来ならその虫たちを餌とする蛙やトカゲや小鳥が出現して退治してくれる自然サイクルが働くのだろうが、如何せん、周りはアスファルト道で水が溜まる水田も小鳥が止まる立木も近くには無い。大自然の精妙なバイオサイクルが断絶している環境なのだ。そんなところで野菜たちには立派に育つて欲しいと願つても期待過剰かもしれない。まあ素人だからこれくらいか。

☆ 如是我聞——甲田語録 58

> 過食で胃腸粘膜に傷がつく <

朝からしっかりご飯を食べ、昼ご飯の後おやつを3時に食べ、かつ夕食は腹一杯に食べて動くのもしんどい。そして夜遅くにまた間食やアルコールなど刺激物を口に入れる。こんな食生活を続けていたら胃腸が休まる時間が無く動きっぱなしです。時に消化管の粘膜が傷ついたとしても修復する時間がない。つまり常時炎症を持つようになるのです。こんなこと20年も30年も続いたら胃癌や大腸癌になっても不思議ではないのです。

「私一食でも抜いたら力が抜けて、気分が悪くなり食わずにいられない。何か少し口にすればスッキリします。」こうした感想をよく耳にするのですが、これは明らかに食べ過ぎによる慢性炎症の兆候なのです。こんな人は食後に気怠さを感じたり、起床直後に手の握り締めに入りにくかったりなど「食べ過ぎ」の兆候

を自覚します。恐らく腸管内で未処理内容物の腐敗や発酵が進み、有害菌の増殖から粘膜を傷めております。一度半日断食2食生活を半月ほどやってみればすぐ解ります。食事が少ないにもかかわらず空腹感が余り起こらなくなり、粘膜修復と共に爽やかさが戻ってくることも自覚できます。そして腸管に傷や炎症が無い人にアレルギー症状や花粉症で悩むことはありません。

今の世情は栄養重視でテレビやネットではそれらを如何にして摂り入れるかという話題ばかりですが、食べ方次第では胃腸を傷つけるということまでは言わない。これではあきまへん！

<< 甲田光雄先生ご生誕100年・感謝の集い >> 後援：(株)オートバックスセブン

日時：8月4日(日) 10:00～ 会場：三重県名張市 ads ホール (近鉄名張駅歩13分) 0595-64-3478

内容：(午前) 甲田先生ビデオ上映とパ・ル・デ・イカッション (午後) 映画「不食の時代」恩送り上映と白鳥哲監督挨拶、森美智代出版記念講演とサイン、握手会 全席無料：先着約700席 問合せ：森鍼灸院

※当センター主催 19～20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206回	9月14日(土)14:00	概論 4つの急所と対策 甲田先生ビデオ	冷やしくず断食
第207回	10月5日(土)14:00	健康体操で4つの急所を健全に・運動実習	すまし汁断食

☆4月から佐川急便の発送運賃体系が改定増額されました。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