

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209回西式甲田療法勉強会は 11月9日(土) 12:00~当店とプリズムホールで「**少食の実際・試食会と二食主義や断食法**」参加費¥1500(食費含む)なお断食食はありません。(未経験者優先) 事前にお問合せ、お申込みでご参加ください。

○海外暮らしでも健康を取り戻しています

珍しく海外から国際電話。相手は少し前にご来店の際、この療法の話で歓談した女性だった。初心者でしかも遠い欧州暮らしの故一人取り組まねばならない心細さをお持ちだった。西洋医学一辺倒の環境下であって、東洋医学ベースの食事や温冷浴などダーリンや周囲の誰もが理解不能なヘンな暮らしぶりと怪訝がられたことだろう。ここは一番応援のエールを差し上げねばなるまいと考えていたら、案に反しご本人は肩身の狭い心地どころか興味深そうな周囲の理解を得られて至って順調な滑り出しだそうでこちらが拍子抜けした。しかも病気の回復が順調に進み、近頃は頭の冴えや集中力が増してきたことを実感し、仕事はかどるやら家族近所ともうまく溶け込んでいたやら、いよいよ健康法に信念が湧いてきたと言う。詳細を知る由も無いがどうやら人生の大きな転機が来たと察せられた。「お蔭様です。で今日突然お電話したのは日本の実家に住む兄のことなんです。」

○兄の様子が気になって

「実は元々これを薦めてくれたのは兄だったのでした。若い頃から腎臓や大腸の大きな病気を凌いできたのですが、その経験から現代医療に不信感が募りオルタナティブ・メディシンに傾倒していったのです。色々知識は豊富でして、50代半ばの今日までずっと自分なりに通してきたのです。ただ甲田療法には縁が無く未経験です。その兄が一週間前に沖縄旅行から帰って以降体が不調で物が食べられないらしいのです。急激に痩せてきたらしく…」

「元々玄米食党だったのでしたら抵抗感は無いでしょうから一度玄米クリーム食を試

してみられたらどうでしょう。暫く副食の野菜を止めて豆腐だけでも良いと思います。胃腸の調子が戻ってくれば玄米ご飯に戻せばいい。」「早速兄に伝えます。」「2日後に再度電話が。」「殆ど食べられないそうです。一週間ほど便秘が続いて足も張れて痛み微熱が取れなくてしんどいようです。」「微熱??」感染症も疑われるが昔の病歴からしてまさか腎臓が弱っているのでは?それが素因でしんどさや便秘を招いているのかも?」「最近健康診断で腎臓をチェックしましたか?念のため一度病院で検査してもらったらどうでしょうか?」「兄は医者嫌いで検査などは全然してもらっていません。」「でもご年齢柄この際自分の現状を知っておくのも悪くないと思います。」「頑固だから多分行かないと思います。」「断食に近い現状を続けて自己治療を待つのも一つの見識だが、反応症状に耐え抜く胆力があるのかも不明。折衷案として東洋医学にも詳しい医師が居る病院へ行く事を提案した。」「伝えてみます。」「しかしその後連絡は途絶え、後日談は聞けていない…」

○INORI



かなり知識をお持ちで頑なな御仁のように推察するが、危ない綱渡りを上手く渡り切ってほしいと懸念が募る。知識の危うさは、多くの選択の連続を間違いなく乗り切っていくかねばならない点にある。小さなミスならある程度体がカバーしてくれるけれど、それは体が若いうちだけだろう。中高年ともなれば一つの弱点が取り返すつかな大変な大事に繋がることもある。過去に大病をした人ならそうなる前に常に現状を確認しておく柔軟さが欲しいが…。

界にも異変を感じる。夏野菜の成長が留まることを知らない。昆虫の幼虫や蚊がいつまでも元気に動き回り、バッタや芯喰い虫は野菜の幼苗のごちそうに群がりパラダイスが続く。ナメクジも湿気の暗い場所ですごすもの倍くらい丸々。一方、植物は木々の葉っぱが秋の紅葉をすつ飛ばして落葉するものが出現。夏の少雨が影響したのかも知れない。逆に雑草達も比較的乾燥に強い種類はドンドン背を伸ばして、根の伸長具合はエグツナイほどだ。種によって随分差が付いた。蝶やセミには過酷な暑さだったのか余り見掛けなかった。その点、いつも変わらないのは地中に暮らすミミズで水分を探して潜り進む。土を喰らって糞を出すので壤土づくりには不可欠な存在だ。古代エジプトでも豊作には欠かせないミミズを門外不出にして珍重していたと聞く。そんな地中で不可欠なのがもうひとつ、菌類。ミクロの菌糸を縦横無尽にごまでも伸ばし、岩や小石のわずかな裂け目にまで侵入する。枯れ枝や枯れ葉、厚紙の細片などにもビッシリと絡みつく。それらを腐らせ固い砂礫土に有機物を供給し肥沃土へと変えてしまう。地球史に彼らが登場して、今日の植物繁栄が現れた。

☆ 如是我聞——甲田語録 6 1

> 生菜食 登場 <

西式健康法では西勝造先生が生菜食法を提言されておられました。原則として5種類以上の生野菜（根菜、葉菜）を毎日1200～1500g。塩など味付けは無し。カロリーとして約300～400Kcal、蛋白質20g。これを1か月とか2か月続けると体質が根本的に変わり、難しい病気も克服できるというものです。私も昭和25年秋から試しに挑戦してみました。ところがたちまち体力が激減、フラフラになり余程の意志が強い人でないとこれは出来ないと判りました。このままだと患者さん達にも薦めるわけにはいかず、少し工夫を加えることにしました。

即ち、生野菜だけではなく生玄米粉や食塩10g/日を加えるとずいぶん楽に出来ました。そして肝臓が弱い現代の方々を考慮し豆腐200gを毎食足してみることにしたのです。本当は豆腐は火食に属

し100%生食とは言えないのですが、完璧100点でなくても60点及第点でやろうと考え患者さん方に薦めてみました。場合により野菜繊維を除去した型式も試みました。当然聞いたことも無い前代未聞の食内容ですので医者や栄養士さんには反対されるでしょう。周りからも奇異な目で見られます。それでも実行された患者さんは予想以上の効果をあげ、健康を取り戻していかれたのです。その威力には胸が空く思いですますます確信が深まってきたのでした。(つづく)

「健康ふれ愛コミュニティサロン」

日本総合医学会関西部会主催

2025年1月25日(土) 14:00～17:00 会場：大阪正食協会 3F 会議場・地下鉄谷町線、京阪本線「天満橋」駅南西10分 講師：山田 修 先生 テーマ：西式甲田療法での少食の実際② 受講費：1000円 定員：20名 申込：関西部会事務局 06-6846-2256

※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210回	12月7日(土)14:00	宿便は誰でもいつでも持っている、皮膚鍛錬	寒天断食
第211回	1月18日(土)14:00	手当てのできる手を持つ 40分合掌行実習	重湯断食

今年度産広島県新レモンが入荷してきました。