

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216回西式甲田療法勉強会は 6月14日(土) 13:00~当店とプリズムホールで「理論編・皮膜は防衛最前線だけ？柿茶作りワーク」参加費¥600。なお断食食はニンジン汁断食(¥400)。事前にお問合せの上、数日前に参加お申込みください。

○ ちょっと大変になってきたので断食でも

初めてだという初老の男性から電話。「甲田先生のお名前は以前から聞き及んではいたのですが、この度病気が発覚しましてこの療法で何とかしたいと考えご意見の程伺いたいのですが。」病気の現状を尋ねるとちょっとやそつとでは快方に向かわない段階と推察。体格を聞けば少食に耐えうる体力はありそうだが反応症状がどう現れるかどうか？「数年の精進が必要のように感じましたがご家族皆さんの納得やご協力は期待できそうですか？」「目に来つつあるし病院は当てにできませんので、それは多分文句は無いでしょう。」「今は大変という思いがあるでしょうけれど特に食事を用意する奥様のお気持ちちが大事になりますか？」「いえ実は私、独身時代に別の病で断食をやってすっかり良くなった経験がありまして、結婚時には話してますから知っております。」「成る程過去の成功体験がおありでそれで今回もと……」

○ 今の身体は40年前と別物

身体の性情、体質は今も同様であろう。若い頃からのマイナス面を今日まで引きずってこられたので今の状態を呈するのは十分予見できる。惜しいかな、途中で体質改善をなぜもっと真剣に考えてこなかったのか。尻に火がついてから慌てて対策を求める心理を分からないではない。でも相当深みに陥っている自覚が要るが、安直に考えていられないだろうか？「あの時の断食では見事に回復、絶好調になりまして断食がホンモノだと感激したものでした。」「恐らく病気の根っこが僅かに残っていて、その後の生活ぶりのせいで徐々に蘇って悪化、遂に手の付けられないまでになってきた可能性が考えられます。」

「そうですか。じゃあまた前と同じようにすればいいのすね？」「基本そうですが、同じやり方で再現とはいかないでしょう。以前の20歳代の身体と今の60歳代では骨組みも配管も代謝や排泄能も中枢機能もみんな変質劣化しています。それを考慮したら一足飛びの断食よりも年月はかかるが少食に体を適応していく方が現実的でしょう。」「はあ〜。じゃあ生菜食法もあると聞きますがこちらは どうでしょう？」「それは何と。飢餓感は薄くて、疲労感とか集中力、便通など表層はやおら改善していくと思います。でもこの間には火食禁止となりますし実行前の準備期間(少食と心構え)も必要です。」「前門の虎後門の狼という訳ですかあ…」うまい逃げ道は無いと知って声のトーンが下がっていき、即行「諾」とのお答えは返って来ず終わった。



OINORI

長年の悪癖が染みついた生活ぶりから一転理想的な生活に入ろうとしても無理なんだと理解してほしいもの。人体は悪習なりにそれに保守的に適応してきたのであって、急ハンドルを切ったらもがき苦しむに違いない。むしろ誤った操縦をしてきたのによくぞ耐え忍んでくれたと感謝と敬謙を抱くことが先だろう。そこから反省が始まる。それが深まるにつれ行動が少しずつ改まっていく。行きつ戻りつ繰り返しの挙句、自然と健康の世界に進んでいけるのだと思う。一直線に意識も体も入れ替わってはくれない。途中で反応症状が現れたりすると迷いや疑念が湧いて立ち止まるかもしれない。でも中に改善した点も自得でき、それを喜び信じて前進するしかない。凡人はそんな変わりようしか無い？

＜少食だから質が求められます＞

少食にすればするほどその質が大切になってきます。白米より玄米か発芽玄米、白パンよりは黒パン、白砂糖よりは黒砂糖を摂っていないと栄養素に問題が起きます。健康な人に白砂糖と黒砂糖を食べてもらい、30 分後の血糖値上昇を比較した愛媛大学の実験があります。インシュリン量が目安となりますが、それによりますと白砂糖では 7 倍と急激なスパイクでしたが、黒砂糖はゆっくりと 2 倍で収まりました。これなら膵臓への負担は少ないしⅡ型糖尿病にはなりにくいでしょう。また魚にしても、頭から尻尾まで皮も骨も内臓も丸ごと全部食べられる小魚のほうが、マグロの様な大きな魚の一部分しか食べないよりはバランスよい栄養素を含んでいます。やはり全体食が基本ですね。あとは生で食べられる野菜。それに海藻や豆類と胡麻くらいあれば申し分ないバランスとなるでしょう。

基本こうした内容でやっていけば決して毎日 30 品目揃える必要はありません。せいぜい半分か 10 品目くらいのもんです。玄米と高品質食材さえ外さなければ少食でも栄養の利用効率が高くなり、もうそれで充分。でもそう聞くとそれは美味しくないと思う人がきっと出てきます。ですがそれはもう食べ過ぎている証拠です。軽く飢えている人なら「何と美味しい！」と感じるでしょう。本当は 30 品目の食材の命を貪る態度は実はヒトの横暴というものです。(了)

野良仕事のパンセ……

今春、菜園場所を代えることとなった。引越し作業はこの日と決

める訳にはいかない。成長途中の野菜を引っこ抜くことが出来ないからである。空き地となった畝から順に簡単に土起こしをして小さい雑草苗を取り除き、表面を均し雑草発芽防止にと黒いビニールで覆っていく。そんな作業をしていたら、土中からガの幼生とかミミズ、甲虫などが一大事とばかりに地表に現れ這い回る。「落ち着かないだろうがちよつとだけ辛抱してね。」土中は彼らの天国の住処であつて、それだけ植物生育には豊かな環境であることを再認識させられる。目には見えないが恐らく土中細菌叢も意外と豊かであろうと察しが付く。小さな世界が共存共栄のドラマを展開中だったことだろう。すると突然ムクドリは鋭く甲高い鳴き声が響き渡った。後ろを振り返ればたつた今掘り返した土の上で獲物らしきものを嘴に加えているではないか！先程の鳴き声は「御馳走がいっぱい。早速頂きます。」という歓喜の雄叫びなのかはたまた近くの間へ集合合図を發したのか？虫達には危険極まりないシーンにと早変わり。ぬくぬくした天国から次々に捕らわれ身悶えする地獄絵図が始まったようだ。鳥たちを追い払おうと威嚇してみても、一瞬飛び立つもすぐに舞い降りてくる執念は相当なもの。責任は私にある

健康講座 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

今年度開催予定～～ 5/31 (土) 横井英昭「西式甲田療法の恩師・甲田光雄先生」、7/26 (土) 大杉幸毅「クスリいらずのジワーパツの健康法」、9/27 (土) 森美智代「少食は地球を救うⅣ」11/29 (土) 井上明「あなたの食事をあなたの医者とせよ」各回講義とフリートーク。14～17 時 場所：地下鉄「谷町四丁目」歩 10 分「正食協会」3F、先着 20 名 ￥1000

※当センター主催 第 20 期西式甲田健康法勉強会・今後の予定

昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1 日断食を習慣づけましょう。直前の事前申込必要。

第217回	7月12日(土)14:00	理論編4・精神は無意識界の現れ 関与対策	シャツパト 断食
第218回	9月13日(土)14:00	第21期開始 ・ 健康への着眼点概論	すまし汁断食