

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 7月12日(土) 14:00 当店とプリズムホールで
「理論編・精神の変化が急進している」参加費 ¥600。なお断食食はフルーツシャ
ーベットの断食 (¥400)。事前にお問合せの上、数日前に参加お申込みください。

○ 気丈な元気印の奥さん

年に数回だけバイクに乗ってお越しになる 80 がらみの奥さんが久し振りに来店。必死に甲田療法と取り組んでいられたご主人に付き添って二人で来院して来られた昔話に花が咲く。物静かで痩せぎすの紳士的なご主人とは対照的に朗らかな口調の奥さんだ。それは今も変わらない。「早いもんで亡くなってもう 35 年経ちました。診察室で甲田先生が私だけにそっと『もう肝硬変が進んでいる。覚悟をしておけ』と囁かれたことが今も鮮明に浮かびます。」にこやかでその思い出話に悲壮感はない。「じゃあ短かったご主人の分まで元気で長生きしなくちゃあ。しっかり親の務めを果たし二人の息子さん達も立派に旅立ったのだから、天上でご主人もお喜びのことでしょう。」「まあそのつもり。あの時の青汁や朝食抜きと温冷浴は今でも続けて大した病気もせず来れて、甲田先生のお陰ですワ」その後も四方山話で談笑が続いた。話の流れで私が冗談めかして「奥さんもキツイ事言いはあるなあ!」といった時だった。急に真顔になり目線が下へと落ちていった。

「そう本当に私、キツイんです。酷いんです。」

○ 鬼のような仕打ちだった…

強張っていく雰囲気はこちらの笑みも消えていく。何か昔を思い出して沈黙された後打ち明け話が口を突いて出てきた。「もう最後かもと考え主人と二人、車でお出かけを。生菜食を長く頑張っていた頃なので昼食にも生野菜や玄米粉を持参しておりました。と、運転していた主人が一休みと停車した時、口の中に素早く何かを放り込むのが目に留まって驚きました。あろうことかアンパンだったのです。禁を破ってアンタは何してるん!

その時の私の形相は目がつり上がっていたと思います。『口の中で噛み終わったらこの袋に吐き出せ』とすごい剣幕で叫んでいました。」奥さんの目から涙が溢れるのが見て取れた。「主人は渋々吐き出しましたが、それほどまでに一個のパンを渴望していた気持ちを察する余裕がなくて酷い言葉でなじった……そしてまた主人が寝床でひどい喀血をして悶絶したことがあったのですが、私咄嗟に主人の体を横に向けて血が気管に入らないよう思いっきり背中を何度も何度も叩いたのでした。傍に居た息子達は激しい異様な光景を前にし思わず後ずさりしたのです。どんな顔つきをしていたンですかねえ……私はキツイ酷い女です、本当は……仏前で今頃謝っても手遅れ…」35年間心に刺さるトゲ?

「そうかなあ? 奥さんがされた行為はご主人を思ってこそ、鬼手仏心だろうからご自分を責める心は的外れじゃない?…」「エ



ッ? その言葉何ですか、もう一度。ここに書いて貰えませんか。」

○ INORI

「甲田先生もよく講義されていましたが、ヒトの魂の中心は太陽のように輝く光でして、偶さかそれが一瞬表に出ることがある。仏の御心とでも言いますか。たとえ表情、行動が陰悪そうで外目には怨嗟されるように見えたとしても本当は仏の慈愛から発せられたもの。そういう場合もあります。」奥さんの顔に一瞬輝きが現れた。確かに心の内が変わりいつもの明るい表情に戻ってこられた。長年の心に刺さったトゲが剥がれた、と思うのは私の独りよがりか? 言葉をメモした紙切れをギュッと握り締めて、バイクに跨り陽光に走り出す後姿は颯爽としていた。

> 食べないと体に悪い?? <

私の見るところ、現代日本は食べ過ぎに陥って健康を害している人が実に多いのです。ちよっと風邪を引いた、体調崩したなどで食欲が落ちたとします。そんな時「今日は食べたくないなあ。こんな日は断食しよう」と考えたら早く治るのに、「こんな時は栄養付けなくちゃ」と無理して食べれば、実は治るものも治りにくくなってしまう訳です。栄養学に縛られて却って健康を害する見本でしょう。

九州大の久保千春教授が実験検査したところ、3日間の断食を行えばリンパ球の免疫活性が高まり、白血球数も増えてくることが報告されております。また胸腺や副腎の重量が増すことも認められ免疫機能が上昇することが判りました。ですから体調不良は断食で治していけば良いだけなのです。野生動物でも具合悪いときには動かずジツとして食べない。

そもそも食欲が落ちるといのは遺伝子がそういう風に警告を発しているからなのです。生命誕生から35億年の間にDNAにインプットされた智慧と言えます。素直にそのまま食べずにいけばいいのです。現代の様な栄養学が無かった昔は「食欲湧かんから今日はお粥かくず湯で様子見だ」が普通でした。現代人はなまじ栄養学の情報が多くて「何を食ったら何に効く」式の発想。こんな調子では毎日サプリメントや栄養ドリンク、漢方薬さらにはスタミナ食など食べて食べて、それでまだ足りまへんがな。栄養学知識が妨げとなっている。こうした構造に早く気が付かんと将来の日本人が心配ですな。

野良仕事のパンセ……

最近テレビで地殻表面の堆積物が急変しているとの番組があり考

えさせられた。地中細菌叢の数が急減しているとの報は聞いていたが、今回番組ではそれを裏付けるように地下ボーリングで抜き取った地層にも1950年代以降の地中にはそれ以前には見られない異物が埋設されていることが解つたらしい。それも全世界の海底堆積物にも同様な状態が確認されたとのこと。即ちマイクロプラスチックや農資材化学物質、プルトニウム放射物質など。地中生命体にとっては環境の激変で種族絶滅が急進していることが想像されるのだ。また大気中にはCO₂が増加して地球温暖化の警告が発せられている。地学専門学者の間では地殻年代区分上、新しい年代を追加すべきとの声も。地球という星の大激変が進行していて、その原因がどうやら人間の仕業らしい。そう言えばこの時代以降、人口が増え近代的な豊かな暮らしが世界中に実現していった進行と符合する。ただし、そのホモサピエンス一種だけの拡大はもう飽和状態を過ぎ、その繁栄ぶりを維持できなくなってきたことがハッキリしつつある。今年日本で米不足と価格高騰が社会問題となり、農耕地生産能力後退が話題になったのもどうやら全地球の病態の前説なのかもしれない。思わず鉄で掬った畑の土を眺めて考え込んでしまう。

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～～ 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」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

夏季休業 8月 ～