

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126回の西式甲田療法勉強会は 2月12日(日)14:00山田健康センター で。
「緊急時の対策・湿布法実習」¥500。また断食は「すりおろしりんご断食」¥400
いずれも事前申込が必要です。体験された皆様方のご感想などをお持ち寄り下さい。

風邪ひきがいつまでも治り切らない

「西式や食事には気を付けて断食や半日断食はずっとやっているのですが、この冬なかなか風邪が治り切りません。」この方は若い頃から甲田療法をなさっていていつも若々しく元気者だったので、珍しく弱気になっていられるのかな？との印象を持った。「よく断食をされていましてですからねえ...年齢には勝てず免疫力が弱ってきたのですかねえ？」ご本人はそんなはずはないという表情である。「体重が3kg程落ちてしまったけれど、こんな時断食は何日くらいやればいいのかねえ。これ以上減っても一向に構わないのだが。」あくまで断食に拘りがあるご様子。

「まあ体力的に低下した時期でしょうからむしろ青汁や玄米の少食で治るまで様子見でどうでしょうか？」「わしのことなら大丈夫。断食で早いとこ治せれば...」医者嫌いの70歳超えなのに意気軒高だ。「まあそれじゃあ...」と過激にならず徐々に進めて行く食事内容と辛子泥湿布を根気よく併用する方法をご提案申し上げることにした。

断食は免罪符ではなく手段

閑話休題。普段はどういう食内容かをお伺してみた。急に顔の表情が苦笑いにと変わってきた。察しがついた。「ほう.....やはりそこですよね。」健康法に自信を持った人によくお見掛けするのだが、若い頃の成功体験が心にこびり付いて<鬼に金棒>式発想からなかなか抜け出せない。どうやら彼には断食が金棒であるようだ。甲田先生が推奨される金棒さえ持っていれば少々羽目を外したって何ということない...であろうか？それなら妙な自信が付いて心得違いをしていらっしやることになる。自分を鼓舞するには大切

なことで、医者を頼まず断食という行為を遂行するためには必須かもしれない。けれども、普段の生活を少食に慣らしていくことが最重要で断食と両輪でなければならない。甲田先生のご意思もそこにあつたればこそ「少食は世界を救う」と旗印を掲げていられたはず。断食は切れ味鋭いものの、それが免罪符ではなかったはずで、少食道の究極の姿が「ほぼ断食状態」と理解したい。特にこれから始めたいと思っている若い世代の方にはそう認識してほしいもの。手っ取り早く物事を解決するうまい方法だとは決して勘違いしないで欲しい。



ベテランともなるとそれなりの経験と見識をお持ちであろうからそれはそれでいいのだが、

昨今断食志向の若い人が増えていると聞くと、飽食、美食から肝臓が疲弊している人なのかと疑心が湧き、制止したく思う。確かにそういう人が断食すると違いがはっきりとして体がスッキリ楽に感じるであろう。魅力的に映るのは解るのだが、そうした人こそ急な断食には向かなくて、飢餓感から苦勞や失望を味わうだろうと考えるからだ。

このご老人「基本を忘れてはいかんわねえ」とそこは十分心得ていられる正に70歳-従心。

INORI

結果を早く出したいという軽薄、安直さこそ戒めるべき点である。単調でまどろっこしいけれども、バランスが良い少ない食事量で来る日も来る日も判で押した食習慣を違和感なしに自然と受け入れている心こそがこの道の達人たる姿と思いたい。そして時に食べることが出来ない場面にも平然と受け入れられたら、断食を卒業した立派な少食の達人。

器官別・ミニアドバイス 栄養7

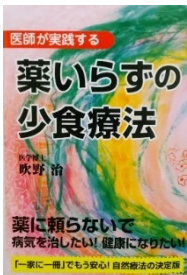
小腸の一部に[空腸]という箇所があるが、これは古代ギリシャ人が死体解剖した時に腸管を調べた結果、内容物がほとんど見当たらないのでラテン語で命名されたのが起源とされています。空っぽの腸である理由は、近代日本では考えられないのですが当時の食生活が二食であったためだそうです。今の過食時代なら解剖すれば差し詰め内容物がギッシリでしょう。食欲は際限がない。さらに[回腸]に続きここには憩室と呼ばれる袋状の小さな突出が見られその先端はへその奥に隣接または癒着している。胎児の臍帯の名残と考えられている。もしこの憩室が内容物で膨満すれば腹痛を感じる事があり、へその穴の窪みが浅くなる。さらに内容物は大腸に移動すれば盲腸の袋に出会う。この部分は白血球が免疫を学習する学びの場で腸管免疫を維持するという説もある。

大腸は上行、横行、下行と続きそれぞれの境目は結節があり形が崩れなくなっている。しかし内容物がギッシリ詰まってくると、弾力を発揮して伸びてくる。特に横行部分は垂れ下がりの形に変形してくることもしばしば。すると蠕動の力が弱まり滞留時間が長くなり、腸内細菌群の異常増殖を許すことがある。有害食中毒菌やノロウイルスなどにも格好の繁殖場で、悪くすると管に炎症を発症。そしてその先はS字結腸なる糞便溜まり部があり、腸内環境悪化に晒され易くて水分量も減っている。満杯になって来れば脳信号指令で直腸、肛門へと移動し口に入れた物との再会を果たす。この旅を順調に終えるためには飲水、脚や腹の運動、副交感神経を弱めないが大事。

ちを見ていると、なんとじぶとく生きているものだと思わせられる。土の表面は力ちに凍りついて、葉っぱ類の外葉も水分が多い部分は凍っているが、陽射しの恩恵を受けられる箇所では九時頃には蘇生して何食わぬ顔でいつものように光合成を始めている。北側の陰になる場所では残念ながら萎れる葉が現れる。冬晴れの日には日向を求めて移動し、暖かさにホッとすることもある動物だが植物達はそうはいかない。つまり、根を張った場所の如何によって生存が厳しくもなり有利にもなる。だから自分が少しでも有利になれるため隣の株に覆いかぶさるように葉を広げて必死の様相。やはり地上に生きる動植物にとって太陽光線とは根源的な栄養素であると実感させられる。一方、地表を一度向けば中は解けた霜氷で十分な湿り気があり柔らかく、根の生存には大気の影響を受けにくい分、随分居心地良さそうにみえる。だから細根がぎっしりと発達して地上部を支え、糖分という外套を纏って本体を養う。実に逞しく適応しているものだ！

野良仕事のパンセ……

大寒の薄氷が張る大地に根を下ろす冬の野菜たち



新刊案内 「薬いらすの少食療法」 ¥1300 + 税 吹野治医学博士(ふきのクリニック院長) 著

医師自ら実践する薬に頼らないで病気を防ぎ、治す方法が豊富に例示されている。一家に一冊手元に置いて家庭医学事典として好適。断食を含めた甲田療法の食養をベースに西式体操や温冷浴、裸療法、立腰法、呼吸法、自律訓練法、ツボ治療、漢方などを駆使した自己治療、養生法が満載。

当所主催 第12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 500円・断食食 400円(自由) 事前申込必要。

	日 時	内 容	断 食・備 考
第126回	2月12日(日) 14:00	ウイルス対策・からし湿布 他	すりおろしりんご断食
第127回	3月11日(土) 14:00	脚絆で第2の心臓をコントロール	青汁断食(葉菜ミックス)
第128回	4月8日(土) 14:00	理論 食の質と量が健康を左右	すまし汁断食