

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128回の西式甲田療法勉強会は 4月8日(土) 14:00 山田健康センター集合
「理論編・栄養、帳尻合わせが基本」¥500。また断食は「すまし汁断食」¥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。

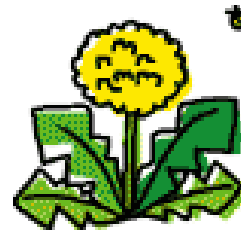
○ひと皮むけた顔つき

もう3週間くらい経ただろうか。彼女の顔に表情が現れたので、一瞬別人かと思うくらい変化が顕著であり、食事療法や裸療法を始めたのがまだついこの間と覚えている。なのに、こんなにも短期間で成果を確認できたらさぞご本人も満足だろう。その心底が自然と表に現れ、軽い笑みの表情が出てしまうものだ。「いやあ！変わりましたねえ。間違えてしまった。」そんな話し掛けの言葉がお気に召したのか一層頬が緩む。「そうですかあ？」
「やっぱり若いってことも特権ですよねえ。」そんな会話は明るい。場も和む。きっと言葉が相手のところに響く。「まだ一山、二山あるかもしれません、少し自信が付いたでしょう？」
「本当にそうですね、最初の頃の不安が薄らぎますね。いつまで続けられるやら？」
と、そこへ立て続けに子供を抱いた若いお母さんが入ってこられた。これまた顔の血色良いのが一目瞭然、完全にひと皮向けたご様子。3か月前に初めて来店されたときの途方に暮れた暗い表情がどこへ行ったかと思うほどの変わり様だ。当然なのだが、昨秋幼児が突然の発作を起こし救急車で病院に駆け込むことが続いたと聞けば、その母親の心中たるや察しに堅い。ましてや原因不詳で幼過ぎて治療方針もままならないとなれば暗澹たる切ない顔つきになるのは当然だろう。それがどうだ、破顔でいきなり握手を求められたのだからこちらが圧倒されてしまう。

○家庭に良い風習を確立するため

未婚の女性と私はその母親の奮戦記に耳を傾ける。「下知識なんてまるでなかったの、食事量や裸療法をお聞きしたときはそれがどんな意味があるのかないのか分かりま

せんでした。でもそんなことはどうでもよく、ただただこの子の発作が和らいで、回数が少なくなってくれさえすればとの一念だったのです。」「へーっ、よくまあそんな粗食で！」
「私の母乳がこの子の成行きに大きく関わると知れば、私自身の食生活が玄米と豆腐、生野菜だけの少食であろうがちっとも構わないという気持ちでした。」まさにわが子のためなら母は強し。「正直言えば、途中で違反して大好きだったパンを数日食べてしまったのです。でも、そうしたところ発作が強く長く現れたんです。こんなわずかな事がたちまち結果となってくるのは驚きでした。それから後悔しないようにと自分に言い聞かせて頑張ってきたつもりです。すると不思議なことに私自身が元気になってきたことを自覚できたのです。少しも子育ての疲れを感じ



なくなってきた、睡眠が少ないですが家事を余裕でやることに気が付いたので。それと、家族中で取り組むようにした

らお兄ちゃんのアレルギーも軽快し、パパも帰宅した後でフットワーク良く家事の協力を進んでしてくれるようになって、私幸せー…。これからも頑張りますよ。」「家庭に良い風習が根付いて正のスパイラルに入りましたね。どうぞお二人さん、この路線を go！」

○INORI

心身一者とはよく言ったもの！不確かなヒトのころだから喜びも苦しみも表情や言葉に投影される。ただ不安は判断を過つし前進行動を妨害する。行動さえしてみれば不安が解消できることもある。進む勇気だろう。

★ 器官別・ミニアドバイス 栄養 12

栄養物（食べ物）を消化するという行為はまず口腔内で始まる。唾液と絡めることでデンプン消化酵素が混じるのだ。もっとも唾液は食べる時だけに分泌されるわけではなく、少しずつ一日中口腔内に約1Lも染み出ているので、口腔内衛生を保持している。余り消化液との認識を持ってないかもしれない。ところが正確に言えば、食べ物を前にした途端にそれらの香り、色や形状、調理時の煮たつ音など嗅覚、視覚、聴覚から連想が始まり、唾液分泌の上下唾液核が刺激されるという準備がスタートするのだ。その分泌は顎と舌が運動し味覚神経が刺激されることで最高潮に達するという仕掛けになっている。幼い子供に親が「よそ見せずよく噛んで食べなさい」と忠告するのは至極理に適っている訳だ。食べるという作業に全神経を集中してかからないと、咀嚼運動や唾液量が不足して消化が中途半端のまま胃に送られるばかりか、大脳満腹中枢が働きにくくなり「あー食べ終わった」という心の満足感が湧きにくい。

結局のところ、「この食べ物がどんな栄養素を

含んでいるか」とか「美味しい調理法は」などという理屈以前に食べるという行為に対する準備が整っているかどうかが大変重要。早食い、ながら食べ、噛まずに飲み下すような食べ方、ダラダラ食い、空腹を覚えることが無い短い食事間隔、一気に大量食いなどなど誤った食事スタイルは味覚神経の鈍麻と中枢神経の攪乱につながり、内臓疲労を招き、軽度な自家中毒のベースを作る。個人差が大きい食習慣のことゆえ何処に飛び火するかは様々だが、まずは唾液をしっかりと出そう。

全国健康むら21ネット 第12回 全国大会 講演会 開催される！

2017年4月22日(土) 10.30～ 朝日生命ホール8F (地下鉄御堂筋線・淀屋橋駅12番出口)

第一部 講演会: 比嘉照夫「人と微生物・共生の未来」西尾正道「多重複合汚染による環境源病」速水雄一雲南市長「住民自治と健康増進の取り組みⅡ」 第二部 ひと言メッセージ: 「甲田光雄、安保徹両先生から学んだこと」と少食実践の結果報告 第三部: 先生方と懇親フリートーク

参加費: むら会員 2000/2500円 (前売/当日) 非会員 2500/3000円 (前売/当日) **チケット当店**

※ 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128回	4月 8日(土) 14:00	理論①食の質と量が健康を左右	すまし汁断食
第129回	5月 6日(土) 14:00	理論②足が弱ると循環に悪影響	果汁断食
第130回	6月10日(土) 13:00	理論③皮膚は包装紙ではない	柿茶作り、人参汁断食

野良仕事のパンセ……

本格的なシーズンを控えてこの時期は土の準備が

忙しい頃となる。冬の間数か月というものの敵の土は動かしていないのでカッチリと締まって堅くなっている。備中ぐわやシヤベルで掘り起こし土塊を細かくほぐす力仕事だ。この作業中には予想もしていない生き物たちが白日の下にさらされることがあり、一種の宝探しのようで興味深い。最も多く見るのはミミズだろう。大きさは小指大のものからタコウムシは薄墨色をしていて憎らしい。ネキリムシも同じく可愛げを感じないのは害虫だとの先入観からそう思うのかもしれない。カブトムシの幼虫は親指大でゴロリ。その他ケラが巣穴を壊され慌ててウロウロ。菌類の白い糸はびっしり触手を張る。そしてたまにツチガエルのつそりと姿を見せては驚かされる。また1mほどの蛇が出てきたときは思わず後退り。こうした小動物を待ってましたとばかりにヒヨやムクなど鳥が舞い降りて捕食の戦場と化す。人の手が入るといことは大自然の関係を乱し、リズムを混乱せしめるのか？