

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129回の西式甲田療法勉強会は5月6日(土)八尾文化会館で。13:00集合。「足の不正は不良姿勢の始まり」¥500 断食は果汁断食。¥400 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。

少数派こそ

利発そうな若者が来店。「初めてですか？甲田療法に興味でも？」「先生や森さんの本を読みすごいいいと思ひ、不食を目指して自分でやっています。」「ほう、それはそれは」「いえ、食事が完璧というわけではないのです。」「でもこうしたことに目をつけられたということはカンが鋭い人だと思いますね。」「有難うございます。」彼の顔が緩んでニヤリとはにかんだ。「飽食美食の時代にあつて、少食だ不食だと主張するのは怪訝な顔付きをされて変わり者の烙印を押される悲哀を覚悟しないとイケませんからねえ。でもそれが真実だと考えるので黙っている訳にもいきません。多くの人に体験して貰いたい衝動が湧いてくるのです。」少数派の意見のほうにこそ理があるという言葉が昔誰かに聞いたことがあつた。その真偽のほどは知らないが、何故か気に入って準座右の銘にしてきた。

ブレが大きいムラの修正が本題

「あっ失礼、自分のことばかり申しまして...」
「今日は断食後の回復期にどういった食事内容でやればいいのかお聞きしたいと...いつもそこで食べ過ぎて調子を悪くするものですから。」「それは程度の差はあれ誰もがそうなんじゃないですか。」「私の場合極端なんです。断食の良さを体験し、少食の方向にとの意思はあるのですが、一旦食事を再開したら少ない量では止まらずに暴走が始まるのです、いつも。」若い時の自分もそうだった。
「大丈夫。何度も挑戦するうちに自然と出来るようになりますよ。ところで何日くらいの断食を？」日数を聞けばなるほど無理もないと考えさせられた。「食べないスタイルを過大評価しているようですね。もっと日数を短

くして、その代わりに普段の少食を徹底していく方がいいかもしれません。」ああやはりこの人も肝臓を傷めていそうだ。このまま進めば精神的にも参ってしまうかも？近年多い。「食事だけでなく仕事や考え方、対人関係などいろんな面で少し極端に1か100かと振り切ってしまうのではないですか？」彼は真顔に変わっていった。「中途半端が苦手でしょうが貴方はその修正を求められているのかもしれない。サッと結果を出したいのは誰しもだが、そうはいかない場面にあつては我慢が必要。なまじカンの良さから見通しがついて、現実との乖離が大きいと知るやジレンマも増しストレス感が大きい。そのはけ口が食に向かうなら肝臓が持たなくなる。」
兎に角回復食手順をお話しし、ついでに少し偉そうに、時間をかけて性格を変えていく意識をいつも持って頂く事を付け加えた。彼のことだ、理解は早い。後は彼の専門分野であるジャーナリズムの腐敗ぶりにひと花咲かせた。傾聴して正義感が人一倍強い方だと知つた。



INORI

良いことも悪いことも糾われた縄の如し、二重らせんの構造になっているものと言われる。喩えが不適切かもしれないが、勝負事で勝ち負けは時の運ともいう。ただ長い目で見た時勝ちを得る者は、負け続ける逆風の場面にあつてはその負けを如何に最小限に食い止めるかに腐心しているものだ。順風にあつてはそう努力は必要ないが、逆風でこそ創意工夫や発想転換など努力や忍耐が要求される。そこに注意を払うか否か真価が問われ、勝者敗者が分れることになるらしい。実は悪い時がチャンスだったのだ。

器官別・ミニアドバイス 栄養 13

口から食物が入ると消化管内には分泌された様々な消化液が充満する。唾液、胃液、胆汁、膵液、腸液など。また、血液も一部混じることがある。当然ながら食物を構成する色んな成分を種類別に分解して、腸管から吸収しやすくするためである。ところで、粘膜や臓器、体液の状態の可否によりこれら浸出液が薄くて分解するには不十分な場面も当然あり得る。そうした場合は未消化のまま体外へとスルーしてしまう結果に。そうならないために、まず体内水分に不足を来さない事。液の製造に水は欠かせないからだ。大汗や寝汗などを自覚したら水分補給を忘れずに。半日もひどい不足が続けば胃から出血が始まるものだ。次に強い緊張状態が続いても液の浸出が妨害され、結果的に摩擦刺激で管の粘膜を傷つける。更には極端な断食でもやれば、管の筋肉層が薄っぺらに変化してくるのでやはり支障をきたす。液は千変万化。一方、消化管内のガスは発酵や血液由来があるが、大半は口から飲み込んだ空気や炭酸物。でも発酵も過ぎれば腹痛を起こすので厄介。

野良仕事のパンセ……
 ちょっと前まで気の早い雑草が我が物顔で伸び出していかと思っていたら、半日の雨模様を過ぎたらたちまち表土に野菜たちのほれ種が目を吹いてきて賑わいを見せるようになった。また下層の土の中で越冬していた宿根野菜達は、永い眠りから覚めて両手を広げ気持よさそうにあくびしているかのよう。地面が緑色に覆われ、いのち達がてすね引いてテリトリー拡大に動き始めた。限られた土を如何に我が生き抜くために勢力を拡大するか生存競争の始まりだ。それだけではない。成長する間の不順な天候、群がってくる害虫、伸ばした根の先にある化学肥料の濃厚な溜まりや腐食物残骸などアゲンストの壁がいろいろ立塞がってくるのだ。おそろく勝者として生き続けるのはほんの一握りの個体だけだ。そしてそうした野菜達だけが誇らしげに八百屋の店先に並べられるのだ。「おめでとう。よくここまで育ってきました」と心するのが礼儀。犠牲株を思っ……

八週間健康増進プログラムが今年も6月から開始！ 問合せ申し込み：当店窓口で

甲田式少食と西式健康法に在宅でトライ！6/4に事前健診、7/29に事後健診（共に血液検査を含む）を受け、結果は郵送されて来るので自己確認ができて励みになる。健診会場は森鍼灸院。集合時間は決められた順になるので問い合わせ必要。費用は会員/非会員¥4000/5000（血液検査が不要なら申し出れば各¥1000/2000 毎日実行記録表に xを記入して最終日に提出。

日本総合医学会関西部会 第28回大会 講演会 開催される！

2017年7月9日（日）10.00～ 朝日生命ホール8F（地下鉄御堂筋線・淀屋橋駅12番出口）
 「自閉症など発達障害の原因は？」黒田洋一郎医学博士「生活習慣病、アトピーは食事で治る」渡邊昌医学博士、福原宏一医学博士、谷尾敦子薬剤師「ストレス克服・解消法」吹野治医学博士、斉藤英治医学博士「薬に頼らない治し方」森美智代鍼灸師、大杉弘毅治療家など健康講演ほか。
 参加費：前売/当日・2500/3000円 なお17:15から交流会あり3,000円 **チケット当店で販売**

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129回	5月 6日(土) 14:00	理論編・健康の土台は足脚	果汁断食
第130回	6月10日(土) 13:00	理論編・皮膚は体内浄化を左右	柿茶作り実習、赤汁断食
第131回	7月 8日(土) 14:00	理論編・精神の健康	フルーツシャーベット断食