

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130回の西式甲田療法勉強会は 6月10日(土)八尾文化会館で。13:00集合。「体毒排出に皮膚を活用すべき」及び「柿の葉茶づくり実習」**¥1000 断食は赤汁断食。**  
**¥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。

## 食あたりで下痢が続きました

毎年の事件ながら「うちの子が何を食べたのか下痢続きがひどく、お医者さんで何やら薬を出してもらいましたが、飲んでいたら皮膚にジンマシンが出て却って弱っています。」との電話での相談が。「アレルギー反応が現れたのですね。多分スタート地点で判断ミスしたのかもしれませんが。下痢の症状を禁忌と考え、それを止めなければいけないと焦ったのでしょうか?」「下痢が続いてグッタリ元気を無くしていくのを放置しろというのでしょうか?」「判断に苦しむでしょうが、そう観るのが正しいでしょう。体が食毒に対して反応・良能作用を發揮しているのですから。冷静に考えればご理解いただけるでしょうが、我が子の一大事を前にしてはなかなか難しい事ですものねえ。」とにかく薬を中断して断食に近い暮らしをして様子見して頂くことに落ち着いた。その間に注意して頂く内容をいくつかご説明させて頂いた。

## 毒は毒を持って制す

地球上の大地には一体どれくらいの種類の植物たちが生息するのだろうか?そしてその植物を餌とする動物たち。人間が食べても食あたりを起こさない植物の種類は多分そんなに多くは無いはず。全体数からすればほんの一握りだろう。コアラはユーカリの葉、パンダは竹や笹の葉を食べてその毒(人や他の動物にとっての)を無害化する酵素で処理している。各々能力を獲得して生き延びてきた。そんな対処法はDNAの中に記録が在る。いや、毒は口から入ってくるばかりではなくて自分の体内でも作られる。

蛋白源、ストレスからの活性酸素による被害、筋肉中に溜まる乳酸など日常的に生成さ

れている。また自己免疫蛋白なども関節に溜まる事があればこれまた毒性を帯びる。他にも体内に不法侵入した寄生虫や腸内細菌が産生する毒性だって在る。

さあ、そんな時に我々はどうするのでしょうか。医師から薬を処方してもらおうのでしょうか。これはしかしながら考えてみるに薬という不自然な異物を体内に入れるのであって、最終的に肝臓で解毒せざるを得なくなる。ということは<薬>と言うも<毒>と言うも体にすれば同義語と考えられる。一時的に弱い薬(毒)を用いて「毒には毒を持って制す」式の方法を採用しているのである。近代医学とはそういう方式からスタートしてきたの



である。漢方薬を用いる中医も然り。となれば、ごく少量の毒物は実は体にとっては必要なのか?必要悪なのか?またそれを

可とする否とするのは個人の価値観である。

## INORI

万物への「愛」を説くキリスト教の世界にあってはこんな荒っぽい手法はそぐわない。究極の至高の愛を目指すなら、我に害する毒を持つ生き物をも忌避せず愛せ、ということでしょうから…。誤解を恐れずにいえば、博愛心こそが害された我をまた助けることになると考えよ、という論法だろうか?少々宗教的観念論になるが、日々そのように受け止める癖をつけたり、他者の命を愛したりする生き方を教えられているような気がする。そこには薬も毒も区別が無く、益も害もなく必要性が無いのかもしれない。そうすると博愛を根本基準に据える医療施設では本当は薬物投与を心ならずも行っているのだろうか。

## 器官別・ミニアドバイス 栄養 14

栄養分ではないが、前回に少し触れた消化管内での水分の出入りは想像を超える量である。大体1日平均で約9にも上る。内訳は飲食物の水分が2、口から小腸までの上部消化管に分泌される唾液1、胃液2、胆汁と膵液が各1、腸液2で合計約9。これを回収すべく活躍するのは小腸で約8を低分子化された様々な栄養分と共に体内に取り込むのだ。高分子の固形のままで粘膜炎細胞を透過できない仕組みになっている。で、残りの水分1分のうち0.9分は残存しているアミノ酸、電解質ミネラル共々大腸粘膜から吸収される。いわば後始末の役割を担っている。だから大腸起始部ではまだ粥状の内容物がS字結腸まで到達する頃には水分は僅か100ccしか残っていない勘定となる。これが遂に消化できなかった残渣物、細菌の死骸、脱離した粘膜炎細胞と共に排泄されるという訳である。水分ロス100cc。しかしながら下痢をすればこの出納は狂う。食中毒菌、食物アレルギー、制酸性薬剤、腸神経過敏…。こうなれば真っ先に水の補給。食物は2の次。

理上主に湿度や気温を意識するが梅雨の晴れ間には目を凝らしているとクラクラしそうになる。太陽光線の恵みを享受して育っていく夏野菜たちには目が無いから平気である。むしろ光合成を行い成長する為に、葉面にクロロフィルを増やすので、緑の色で地面が埋め尽くされていく。淡い新緑を過ぎ、濃淡様々な緑色を呈していると圧倒感に気圧される。人間なら紫外線に対抗する為露出部分の皮膚にメラニン色素を凝集、変色して防衛している。一方植物たちはそれら有害光線すら成長要素として受け入れ実に逞しい生命力を発揮する。緑色だけでなく、トマトやイチゴの赤、ナスや赤しその紫、人参やミカンの橙色、ベリーの黒紫など辺りはカラフルになってくる。人から見ればキレイと言うが、当事者にすれば酸素運搬のため地中の鉄(赤系)や銅(青系)を凝集しているだけのこと。花だともっと多様な色彩を帯びる。シアン、カテキン、カロテン、フラボン、インディゴ、意外と光線の脅威から自己防衛をしているのかも？

野良仕事のパンセ……

畑では太陽光線が強烈な季節の訪れだ。作物管

### 恒例！「健康塾」が開講（全国健康むら21ネット主催） 問合せ申込：事務局山田健康センター

家庭でできる自然治癒力増強のための健康法を毎月一つずつ紹介する「健康塾」が始まりました。＜内容＞5/13・西式甲田療法（山田修）6/3・ヨガ健康法（森本貴子）7/1・操体法（小林美喜子）8/5・血液循環療法（大杉幸毅）9/9・調和道丹田呼吸法（小山登）10/7・心身統合ボディサイコワーク（前田耀邦）11/4・生菜食、断食健康法（森美智代）以上。一線で指導に当たられている先生方による実践的ワーク。参加費：各回とも会員/非会員¥1500/2000

### 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
第132回	9月 9日(土) 14:00	健康の基本的な捉え方	すまし汁断食