

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132回の西式甲田療法勉強会は 9月9日(土)八尾文化会館で。14:00集合。「体験者の談に学ぶ健康の原基 ¥500 断食はすまし汁断食。¥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。

自己分析を誤っている！

「熱中症になってしまって...」と唐突な電話が。「このところクリーム食で体調は良かったのですが、ちょっと体力を付けたくて鰻を食べたら翌日から胃がムカついて吐きそうになり軽い頭痛も感じまして、ひと月前に断食会に参加した時と丁度同じ症状の熱中症にかかってしまい、心配なのです。」「2回とも同じ症状だとのことですが、前回熱中症であるという判定は誰の判断だったのですか？」「断食会で幾人も同じ症状でへばっておりまして、どなたかがそうおっしゃっていました。」「では医師の判定でなくて素人判断での結論ですね。たとえ他の人が熱中症であったにせよ、あなた自身がそうであったとは限りませんねえ。」「もう少し情報が欲しいので彼女がクリーム食を行う経緯をお尋ねした。それをお聞きするうちにどうやら真症の熱中症ではないとの心象を得られた。「幼いころから胃腸が弱い体質とのことですが、今回現れた症状をネットで色々調べられて自己分析する中で熱中症と誤解されているように感じます。そのままじゃ今後も体調を悪くされる度に的外れを起こしそうです。」

不調を起こし易い歪な弱点を知っておく

「結論から申しますと、内臓特に肝臓のへバりが大本の原因かと想像します。まだ自律神経を大きく左右するほどでは無いでしょうから、今のうちにその食養生を厳格に進めて行き体質改善を達成されますようにご提案させていただきます。」電話の向こうで彼女が戸惑っておられる様子がうかがえた。「クリーム食なら安心して召し上がれると貴女が仰る通り、その点のご自分の身体が正答を示しておりますのでそれを信じて続けて下さい。」

ただし、背腹運動をアドバイザーから指示されているのに貴女は苦手として忌避されているようですね。苦手と感じるのは実は自分の体の側に歪さがあるからだと受け止めて下さい。そこに手を突っ込まないと体質改善が思うようには進展しないのです。根っこが深いほどそうなります。」僭越な内容なので、果たして彼女がすんなりそのように受け止めてくれるのかと案じつつ話を続けた。と突然「そうかあ。あ、別のことで成程と思える点に気が付いたので失礼しました。凄いですねこのメソッドは...」何かヒントを得たかのご様子なのでこちらもまずは安心。どうやら感の鋭い人らしい。「分かりました、もう一度仕切り直しをしてみます。」お礼を述べられて会話は終わった。

INORI



早く体力回復を果たしたいという気持ちは理解できる。が、自然治癒の道のりは自分の暮らしの時間軸とは必ずしも合わせられない。否、時間を掛けねばならないことの方が多い。「そうと最初から分かっていたらこんなことをしなかったかもしれない」と後悔する思いが湧いてくる場面も少なからず見てきた。そうした時に私は「好悪糾える縄の如し」というフレーズを頭に浮かべることにしている。今は進退窮まって心が沈んでいるが、この沈みがあってこそ次の場面で浮きに入った時にどんなに大きな喜びと感ずることか。その有り難さを知るためには沈みを経てこななければならないのだ。そして沈みに直面する人への共感力を養えることにもなる。迷いに遭って正しい判断力を発揮するのは難しい。

器官別・ミニアドバイス 四肢 1

動物は進化の中で、水中生活から離脱し完全に陸上での生活に適応するために大きなハードルを越えてきた。とりわけ肺呼吸と移動手段である四肢の発達是不可欠でそれらの機能を備えるには長～い時を要した。今日、陸生哺乳動物にその完成形を見ることが出来る。一般に安定的、持続的、俊敏的な運動を可能にするには4本の肢が力学に適っているとみて間違いなからう。生息域環境により趾行性と蹠行性に大別される。4本足で体幹を支える構造だと、血液などの体液の流れ及び消化物の口から肛門への移動運動などは基本的には水平方向に処理されるので、地上1Gの気圧の重力の影響は身体各部へ均等にかかりその分散もやり易い。そうした適応構造を備えた各種動物の中で、原初人類だけ直立2足歩行へと進路を辿ることになった。即ち2本の手は体幹支保から解放させて高度で微妙な動き方を可能にしたのだ。体幹支保の役割は残る2本の足の専売にと機能分化を進めた。その余得として、うっ血を免れた頭部で脳が異常に肥大化して高度な頭脳活動が可能になった点を付記する。くどくどした説明はここまで。さて、問題はこうした体の使い方が自然適応を完成しきったのかという点である。

例えば血液循環運動。心臓を起点に全身に配分された血液が元の心臓に帰ってくるのに要する時間が、上大流路(上半身)方面は下大流路(下半身)方面より短時間で戻ってくる。無論延長血管の長さは手先までと足先まで等距離であるにも拘らずである。こんな時間差の在る血行は他の四足動物では見当たらない。考えられる原因は地上での重力の掛かり方の差しかない。そうしたハンデを構造上の変化でもって完全に解消しているとは言い切れない傍証がある。そこにヒトの弱点が見え隠れする。ヒト特有の病の芽が潜む。

全国健康むら21ネット主催の 第3回 2泊3日・体験断食の集い

日程：平成29年10月7日(土)午後～9日(月)午後。 定員：7名(健康むら会員優先)
 場所：三重県の森宅「あわあわ」 最寄り駅から送迎しますので12:30に近鉄名張駅西口集合
 参加費： 会員 36000円 非会員 40000円 ・問合せ：事務局・山田修 072-997-6177
 資格：重大な病気をお持ちでない成人で森氏による事前審査を受け断食可能と認められた方
 お申込み：9月末日までに申込書にご記入の上郵送またはFAX(072-940-6108)。個人情報には秘匿します。

当所主催 第13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600円・断食食400円(自由)事前申込必要。

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第132回	9月 9日(土)14:00	進化からの健康論と体験者談	すまし汁断食
第133回	10月14日(土)14:00	矯正のための寝具と西式体操	寒天断食
第133回	11月11日(土)11:30	生野菜汁と玄米各少食試食会	材料費・別途¥900

野良仕事のパンセ……

この夏東日本では雨模様が続き、気温が例年より低い日々が続いていると聞く。「又所の東北地方では米の作柄が気になることだろう。一方ここ大阪では例年通りの猛暑に辟易しているくらいなのでよそ事に思える。いやそれどころか嫌味な百姓は、反動でこちらの米価が高騰しないものかと密かにほくそ笑んでいる。他人の苦しみや悲しみが自分の喜びにつながる奇妙な経済システム！いつかそんな年があったが、このときは備蓄米が底をつき海外から緊急輸入を余儀なくされ大問題になった。農業政策の歪さが露呈した形だった。金銭で食料を買う立場の消費者には不安な半年を強いられたが、自家生産する者には影響は軽微。立場の違いを埋めてくれる手段は寛容と愛だと思っただが一般に通用しないところで作られる作物の立場はどうなんだろう？農業や連作で弱り切った土壌に成長することを運命づけられて体力が無いところに悪天候が。」こちらの身になれば「悲痛な叫び声。」