

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144回の西式甲田療法勉強会は 10月8日(土)八尾文化会館で。14:00集合。
「西式運動・体を整える6つの法則」体操できる軽装でお越しください。¥600
断食は寒天断食¥400 30分前に当店集合受付。**希望者は事前申込が必要です。**

調子が良いのですって？それはよかった

人混みの雑音が携帯電話の後ろに聞こえた。「出勤途中の駅からで聞き取りにくいでしょうが、ひと言お礼を言いたくて…」ついこの間プチ断食会に参加されたMさんだった。「僅か1~2日の断食でしたが、その後体調は如何でしょうか？」「はいあの時は緊張感の為これといった変化に気が回りませんでした。2週間経った今良くなってきていることがはっきり分かります。最終日に『今後は玄米クリームでゆっくり回復していけばいい』と教えてもらい、その通りにしていたら本当に絶好調になってきました。」「そうでしたかうまく進んでいますねえ。やはりMさんにはクリームが似合っているようですね。」「この頃薬を卒業できるかもしれないと思えるほど以前の不快感が全くありません。正直言って断食でこんなに変わるものかと驚きです。」「まあ断食は転換のきっかけであって、その後のクリームを適量にされていることが大きいのです。今後も少食を肝に銘じて進め様子みましょう。そのうち病院側が薬は不必要と判断することを期待しましょう。」

定年後は第2の人生を

「是非そう願いたいもので...ところで気になることにこのメニューでいつまでも続けていいものかという点があります。今日はその件で電話しました。」「分量についてはだんだん多くなりますが、内容はこのままをお勧めしたい。まだ今は自覚しないでしょうが、腸管や消化臓器がパーフェクトとはいえませんが、そうなるにはまだ日にちがかかります。今はまだお腹が空かないのですがやがて量、質共に体が要求してくるので、消化管が一新されてくる実感が湧いてこられるも

のと思います。Mさんの場合はそれを食欲が決めることになるでしょう」「そうですか、イヤそれをお聞き出来て迷いが消えました。これで半年先の定年を迎えてからの自分に予定を立てられそうです。これまでの状態だったら老後はどうしていけばいいのだろうか」と全く自信を持てなかったです。「いやに弱気だったのですねえ。まあ、今はまだ少しずつ粉の分量を増やして胃や食道に反応がないかを確かめつつ、ゆっくりしたペースで体力をつけていくことを心掛けましょう。性急に事を焦ると、今の好調さが失速します。後になれば今回のご経験がきっと老後に生きてくると思います。ウイークポイントは再発し易いでものすから、今後同じようなトラブルが出てきたとしても狼狽せず、まずはクリームの少食にしてみる、それでも解決つかなければ更に1日の断食日を挟んでみる、この道筋ですよ！前向きに暮らしましょうよ。」

INORI



無明の世界を惑うのはこの世の常。だから凡人なのであり、賢人超人の姿では無い。私だって凡人、いや凡人。

仕事柄偉そうな見通しをお伝えしたものの皆さんのその後が分る訳じゃないので恐縮の極みである。だけれども一方で、先に光や希望を持てたらみんな心が明るくなるだろうし、そうした安定性が免疫や代謝を高く保ち元気な老後につながるものと考えている。信念を少しずつ堅固にして、頼れる芯を心に持っていないと変人でない限り、しんどい道を前へ進んでは行けない。魂の本体に宿る神性に思いを寄せていないと自制心を奮い起こす気力や内の朗らかな表情が出て来ない。

器官別・ミニアドバイス 精神6

精神性に異常を起こす要素にホルモン分泌具合がある。神経と違い関係部署にのみ伝達される性格で、伝達経路もダイレクトのことがあるかと思えば2重3重のフィルターが用意されていることもある。例えば甲状腺ホルモン。分泌過剰となれば食欲亢進、発汗、動悸、眼球突出などが起きる一方で精神面ではイライラ感の苛ち、怒りっぽい、支離滅裂でまとまりなくて飽き性、すぐにグッタリと疲れ易い。また分泌低下になれば寒がり、むくみ、筋力低下で不活発が目立ち精神面でも感情や思考、記憶や判断が鈍くのろま、痴呆と勘違いされる。うつ状態に発展することも。そうした治療では薬物投与で微妙に調整するのが一般的だが、匙加減がかなり難しい。

一見すると専門家の聖域のようだが、甲状腺本体の機能不全を自分で修復する手立ては無いものか？甲状腺の上に手当療法というのはどうだろう。背腹運動の暗示とさらに少食を実行して体内浄化に努めかつ毛管運動や温冷浴で末梢血行を確実にし、甲状腺細胞の血

行改善を果して賦活した上でのことだが...方法が無い訳では無かろう。ただ、性格とも解される事柄を変えようとするからには身体をより完全にするのと同義だろうから短期間でパパツという訳にはいかない。幼児教育のように根気よく繰り返して体に理解してもらわねばならない。

全国健康むら21 ネット 芋掘りと野菜収穫祭バーベキュー、青空ヨガ

日程： 30年10月8日(祝)9:30 ~ 15:00頃解散 および11月3日 同時刻

集合場所： 奈良県葛城市太田1257 道の駅・かつらぎ 実習農地へ移動(徒歩10分)

して野菜収穫。さらに葛城山麓公園にて秋空の下自然食バーベキューパーティ。他イベント

参加費：無料。なお実習地は来春から家庭菜園希望者に無料貸し出しされます(指導員つき)

問合せ申込み： 担当 増田 090-1133-8007 または事務局 0742-24-7156

当センター主催 第14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144回	10月13日(土)14:00	矯正のための6つの体操など	寒天断食
第145回	11月3日(祝)11:30	玄米少食食事会・生菜食やクリーム	別途食材費¥800
第146回	12月1日(土)14:00	第二の脳・腸管と細菌群と病気	くず湯断食

11月は会場の都合で祝日に行います。最初に野菜ジュース実演を当店で行ってから会館へ場所移動となります

野良仕事のpanse.....

九月の台風は大阪初め各地で猛威の爪痕を

残したが、我が菜園も例外では無かった。トンネルを覆っていた寒冷紗や袋類が風にさらわれて行方知れず。脇の立木が2本へし折られて畝に覆いかぶさり作物が無残な姿に変わり果てた。のみならず、その後の弱った株に虫が集中し萎れていくのをどうすることも出来ずに眺めるだけ。けれど、家屋被害に遭われた人達の心中を思えば、マッ幸いだっただけ。自然に大きく支配される農林水産業の方たちの落胆ぶりの比じゃない。その後の野菜の値段高騰を嘆く消費者よりはまだ恵まれている。台風一過の大气が澄んでいて環境の清掃となったようだ。そう考え直して後片付けをポチポチ始めた。そして改めて大自然の怪力ぶりに驚かされ、人間の営みの小ささを実感させられる。しかしそれは無力感では無い。なぜなら、人間より更に小さい野菜たちの命がけの立ち直りを手助けするのは、これもまた人間の手数にかかっているからだ。地表に生きる生物は各々果たせる役割を持っているからである。