

[初心者のための Q&A]

＜生水を飲むようにとのご指示ですが、暑いときは氷水とか寒いときには白湯を飲んでも良いのでしょうか？＞

自然界の法則から余り逸脱しないように考えればいいですね。

即ち、自然温度の生水が原則です。清冽な石清水とか清浄な井戸水などが理想的なのですが、水道水でもかまいません。ただ、

いつも人為的に冷やしたり、煮沸水ばかりというのでは困ります。大体、胃腸、脾、肝臓などに炎症があり熱があると氷水が欲しくなり、そんなことを続けると消化器官を弱らせます。また、沸騰させると酸素が減ったりカルシウム等無機質が生化学上変質してしまいます。やはり、基本は生です。ちなみに飲水の効能は 1 血液循環を良くする 2 リンパ液の活動を促す 3 体温調節 4 生理的ブドウ糖の発生 5 細胞の新陳代謝 6 毛管作用を活発化 7 内臓洗浄 8 解毒 9 酸塩基の平衡 10 便秘予防

＜玄米食がいいとのことですが妻も一緒にやり始めたら、胃を痛めたようです。合わないのでしょうか？＞

合う合わないという話でなく、体の準備不足と認識されたらいいと思います。つまり、便秘がちとか胃腸が荒れているとか下垂がひどい状態にコタエたようですね。咀嚼不足とか軟食ばかりの習慣だったのかもしれませんが。私には玄米は無理だと苦手意識をもたず、取りあえず、玄米かゆにしてください。

(火の助け) それでもダメなら玄米粉に挽いてクリーム食にしてみる。(道具の助け) 塩を利かせて、飲水量を抑える、野菜の火食を控えるなどの細かい配慮も。こうして手順を踏んでゆっくりかかればかたい玄米ご飯に慣れていきます。体質は人様々ですので、文明食から自然食への回帰をあわてずに。さらに進むなら、胃腸を鍛えるつもりで原始食のなま玄米(粉)をこなせたら大きな飛躍に成りましょう。玄米だけでなく野菜など良い物を受け付けられる体でありたいものですね。

＜眼科疾患で背腹運動を30分するようにとのことですが、背と腹同時運動がうまくできません＞

頭部の疾患とお腹のなかの宿便状態とは関係が深いものですから、どうしてもマスターしてほしい項目です。「頭部の毛管運動」ともいうべき左右揺振とお腹の出し入れを、最初から一緒にやろうとすれば大変です。したがって、まずは振り子動作を鏡で確認しながら、または他の人にチェックしてもらいながら正しい姿勢で振れるようになってください。その際、首部や腰部で背筋が曲がっていないか、肩が前方につつこんで胸板が捻じれていないか、そして何より顔面が大きく振れているかの点に注意してください。眼部に十分振動を伝えたいからです。この動作をつづけていますと交感神経が緊張し体液が酸性化してきます。そこで、次に腹部運動にて腸神経(迷走神経の一)を刺激しバランスをとります。下腹部を意識し体が正中位置にきたら腹筋(大腰筋)をグッと引き締めてください。最初は鼻歌を歌いながら行って、呼吸とは連動させない感覚をつかんでください。スピードは最初から速くはできません。2つの動作がかみ合って慣れてきたら、速くするようにしていきましょう。なお、この運動の実行時には胃袋を空っぽにしておき、下垂気味の方は荒らさないように注意してください。また、酸塩基平衡になり、無意識界に想いを投射できるタイミングとなりますので、「治る、良くなる」といったプラスイメージあるいは詞を伴いながらすると良いでしょう。マイナスの想いが浮かんできたら、ひと呼吸置いてから再開するようにするのもテです。



<脚絆療法をしていたらなんとなく息苦しい感じになりました。きつく巻き過ぎたのでしょうか？>

巻き直すにはおよびません。緩く巻いてズレルといけませんのでカッチリと。第二の心臓である足に故障があつて循環不等速だったりしますと、血行促進の結果発熱してくるのはよくあることです。一度試しに開始前と途中の体温を比べてください。また、隠れ不整脈でもありますと、少々胸苦しく感じることもあります。足首に鈍痛を感じたり、脚の一部に冷えを感じたりする方もいます。これらは足脚の異常を現わす反応症状とお考えください。あまりに我慢ならなければ、はずしてしまうとすぐ元に戻ります。「症状即療法」ですので気にせず毎日連続して行ってください。

<汗ばむ暑い時期なのに裸療法を行う意味はあるのでしょうか？>

人体の皮膚は他の動物とは異なりエクリン汗腺という汗を発散させる穴が特異に発達、分布しています。そしてここからの蒸散作用に呼応して体温調節や真皮に分布する毛細血管を刺激して末梢の循環を良くし、それに連動して血液を多く要求する脳や心、肝、腎、肺など内臓諸器官が活発に働きます。また皮膚は呼吸作用の一翼を担って、老廃物の排泄も受け持ちます。ところが衣類寝具をまとい、密閉された屋内で冷暖房の環境に暮らす人間はこれが諸病に波及するとも意識せず皮膚機能を沈滞させるばかりなのです。暑い時期でもここに裸療法の大きな役割があるのです。こう考えてきますと、普段から薄着を心掛け開放的な部屋環境を目指し、過食による体温上昇を慎むことが望ましいわけです。ウォームビズも程々にし、空気流通の良いネット状下着（=写真）がお勧めです。



第3回初心者のためのQ&A勉強会開催のお知らせ

今号のような疑問質問をお持ちの方もおられ、勉強会のような場の必要性を感じています。そこでこのたび下記の要領で座談会を開きたいとおもいます。関心のある方、この療法を実行しているがよく分からないという方はどうぞ気軽にご参加ください。無料。

日時： 17年12月13日(火) 14:00~16:00

場所： 山田健康センター（西式ミニ講座、野菜ジュースやクリーム食などの食事実習予定）

お知らせ

- 最新刊が2冊あいついで登場 「少食のカーリウマチ克服」 甲田光雄著 ¥1700+税 春秋社
「あなたも今日から健康になれる方法」 甲田光雄監修 ¥630 オートボックス大阪健康センター
- 新商品** ネットインナー（キャミソール、ショーツ、5分袖） ¥ 3800 / 2500 / 4200
色 白・黒、サイズ M・L、木綿日本製（皮膚機能を阻害せず薄着に慣れるグッズ）
- 有機玄米「出雲の阿国」（コシヒカリ特選米）など17年産が入荷
- 新レモン（無農薬）入荷 野菜ジュースに好適
- 有機人参が入りような方は入手先をお教えます。

発行：山田健康センター

〒581-0869 大阪府八尾市桜ヶ丘 2-76

電話&FAX 0729-97-6177

- 健康機（毛管、金魚他運動機）中古お買い得品あり
（整備済み程度良、SV-I、S-II各）

営業日 月曜日～土曜日 AM9時からPM6時