

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142回の西式甲田療法勉強会は 7月7日(土)八尾文化会館で。14:00集合。

「4大原則-4 精神活動を高めることと健康・修了式」¥600 **断食はフルツァーベッ**
断食¥400 希望者は事前申込が必要です。9月第143回から第14期がスタート。

最近、猟奇的事件が多い

久しぶりに会う Kさんとよもやま話に花が咲いた。中に最近の物騒な事件、悲惨な凶悪事件に話題が及んだ。「いよいよ鈍重肝臓の病魔が日本に蔓延してきたようですね。甲田先生が今日あるを早くから指摘されていたことが表面化してきたという実感ですね」「鈍重肝臓と甲田先生が発表されてもう40年くらいですか?」「新幹線も物騒になってきました。火気を持ち込んで自殺しようとする者がいるかと思えば、ナイフを振り回して殺傷刃傷沙汰に及ぶ者。或いは繁華街や駅などの混雑する所に車で突っ込んで無差別死傷事件を起こす自己破滅型人間もいましたねえ。」「警察も逮捕直後には大概精神鑑定を実施すると発表しているけれど、犯人を昔から知る知人達は普通の人だとの印象で、そんな大それた犯行に及ぶとは考えられないと評する例が多いような気がします。」「そうそう、多分ある日までは普通の市民だったのでしょ。それが突然に精神性に病徴を発症したとしか理解できませんねえ。精神鑑定も良いが肝臓や腎臓の検査が必要な気がします。ついでに食生活や睡眠、生き立ちもね。」

こころの闇は肝臓、腎臓に悪影響

「この間も子供の養育放棄が続いて遂に栄養不良から死なせてしまう悲惨な事件で親が逮捕される絵があったけれど、顔の表情を見ていてその奥に鈍重肝臓の存在が疑わしいと感じましたねえ。ははっ、理解できない心理は何でも肝臓のせい?」「そうとは言いきれませんが…。でも少なくとも犯行直前には内臓疲労がピークに達して心に『魔が射した』可能性は否定できないと感じましたがねえ、いかがでしょう。」

誤解無いように少し説明しておかねばならないが、鈍重肝臓とか鈍重腎臓という病名は未だ無い。正負の境界域に在る状況、信号の黄色が点滅する段階と受け止めたほうが判り易い。内臓は物質面からまこころの面からも大きく左右されるのは当然である。もし内臓機能が小さくなれば、正常なホルモンや脳内物質のバランスは崩れ易くなり神経作用も乱れ易い。判断、意思、行動などに突飛な部分が一時的に生じることだってある。ただ、ワンポイント的に内臓を回復させることをしたならその場は凌げる。ところが、それをまた抑える要因が心の負の動き。イライラ、怒り、ひがみ、心配、悲観論...マイナスのこころは内臓回復を妨げる。疲労感や倦怠感やはり心身にとって黄色信号なのだ。負に負を足したらより大きな負になる、しかし負に負を掛ければ正になる。この×という記号が「断食」なのだ。こころに鎮められない騒ぎが起きた時は一度断食を試すのもいいかも。

INORI



社会環境にストレスを感じ体に異変を起こし、それが心に異常性をもたらすという図式は心身一者からすれば当然の帰結であろう。そして結果的に行動が反社会的に向いていくかどうかが問題。心身のどちらかにまだ断食する余裕がある時には抑止力が発動されてくると思う。とはいえやはり普段の食べものに配慮したり、熟睡を心掛けたり、汗かく労働を大事にして安穏な時間を避けたりする当たり前の暮らしそのものの重要性がそれ以上に再認識されるべきであろう。解決や回避策にあまりモノや満足、便方に特効性を望んではいけないのである。

器官別・ミニアドバイス 精神4

最近の新聞記事によると東大研究グループが心の病PTSDを発症させる人とそうでない人の差異は蛋白質運搬物質の有無に因ることを突き止めたようだ。これには恐怖心を緩和する作用があるという。脳の海馬のシステムとしてそうした対策法が本来存在するのであれば、PTSDの人は何故その運搬物質を欠損させたのだろうか？体内で異常を生じていたのか？その原因にまでは言及していない。

ホルモン物質系や神経系は大概相対する作用が用意されている。ところがその比率が例えば30:70の結果しか生み出せないとしたら、そんな身体であるとしたらご本人の心には「異常」や「違和」を生じざるを得ない。理想は100:100でバランスとれていて心に齟齬を感じない状態だろう。少なくとも50:50でバランス取れていれば良いと思うかもしれないが、それもまたホメオスターシス作用に時間を要することであり完全とは言えない。100:100のバランスでないといけなないのだ。そう考えれば精神状態は殆ど不完全である局面が多い。

ホルモンや蛋白質の過不足、それに呼応する神経のバランス能力が不完全であるからだ。それを人工薬物質で補おうとすれば体は依存性を帯びる。やはり自律的な健康法が基本だ。

全国健康むら21ネット 第4回 2泊3日・体験断食の集い

日程： 30年9月15日(土)12:30に近鉄名張駅西口集合 ~17日(祝月)15:00頃解散
 場所： 三重県名張市の森宅「あわあわ」 最寄り駅から送迎または現地へ直接
 参加費： 会員 36000円 非会員 40000円 定員：7名 (会員優先)
 参加資格： 重大な病気をお持ちでない成人で森氏の事前審査を受け断食可能と認められた方
 問合せ:担当 山田 修(山田健康センター)072 997 6177 または事務局0742-24-7156
 申込： 申込書類を送付しますので注意事項を確認して郵便振り込み確認後に受付。8月末必着。

当センター主催 第13,14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142回	7月 7日(土)14:00	4大則-4 精神は統御可能?修了式	フルーツシャーベットの断食
第143回	9月 8日(土)14:00	第14期開始 西式甲田健康法概論	寒天断食
第144回	10月13日(土)14:00	矯正のための6つの体操など	すまし汁断食

野良仕事のパンセ……

3日ぶりに畑に出てみて驚いた。2月に蒔いて

順調に80%が成長していた人参の畝が無残な姿になっていた。無秩序に株が引っこ抜かれており、太っていた根部が食い散らかされているではないか。地上部の葉っぱには目もくれず根部本体が狙われた。中には引き抜けない株は葉っぱを齧り取り根の上半分が食べられている。被害は半分ほどにも及び情けないやら腹が立つやら……。よく見れば大根やカブも少し食われた形跡があるが、その他の葉菜類には無関心。近辺の様子からして犯人はウサギかそれくらい大型齧歯目の仕業と感が付いた。山裾が近い地形でもないこんな所にも出没するのかと怪訝だったが事実のようだ。重い心で残りの株を守るためにネットをかける作業に暮れた。一生懸命に寒い中に発芽しようやく気温が好適になりサアという矢先の人参の命がもてあそばれたかと不憫な気持ちがある。しかし犯人にすれば繁殖期であり、授乳の栄養を確保するのに必死だったであらうからあながち無駄死にはないのかも。自然は厳しい

お盆休みのお知らせ 8月14日(火)~16日(木)