

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146回の西式甲田療法勉強会は 12月1日(第1土)八尾市プリズムホールにて。テーマは「マイナス栄養・体に入れるより出すこと、酸化発散は皮膚を使う」
¥600 断食食はりんご断食 ¥400。希望者は事前申込が必要

お腹空きますか？

関東圏から中年女性の声で電話が入った。「(ゴホンゴホン)あの～断食をしたくて(ゴホンゴホン)教えて頂けませんか」事情をお伺いせねば無闇には薦められない。「お風邪を召してられるようですが、体調の良い時になさる方が良くないですか」それだけでは二倍もないので、断食を思った訳と体格を改めてお聞きしたところ、とても今は無理だろうと察した。「まずは準備としてリズムある少食内容を確立して、体調が良い時にお考え下さった方が楽に経過してしかも効果を実感できそうですね。出来ないと決めつけはしませんが...」「そうですか。ハアッ。今まで散々健康食とか酵素類とか無農薬菜食など細々と食べ物には気を使ってきたのに～。それも決して大食漢では無いのですよお～」途方にくれていらっしやるのはよく伝わってくる。「正食であるのは理解できます。ただ食事が全てでは無いということに思いを致してナマクラになった体を少し鍛える物理療法も並行するのを感じます。だって、それほどの細い食事とその細い体ですので、これ以上今断食したら体に鞭打つことになりかねません。一体、お腹空きますか？」「??」

考えるのは自分のことばかり

往時の甲田先生が診察時に問診で発せられていた常套句が自然と飛び出した。お腹が空いてくるかどうかは少食で調子が付いてきたかどうかの目安となさっておられたのだ。「空腹の感じは無いです。むしろ食べてもいないのにお腹ぷっくりと張って、食べたら少し倦怠感や痛みがいつも起こります。」「だから下剤を手放せないのですか？できればもう少しだけ食事量を減らすか1日だけの

断食をしたいのですが、残念ながらそれを強行するだけの体力がございませんので悩ましいところです。まどろっこしいでしょうが、血液循環を向上させ神経刺激を活発にするため、運動や呼吸、温冷浴裸を習慣にしていきましょう。内臓から元気が湧いてきます。」「エ～苦手！！それで強迫症も改善されますか？」やはりそうだったのか。「段々とそんな観念も頭から薄らいでいくことでしょうか。症状がどこに現れるかは様々でしょうが、体とところは一体ですからね」「怖がりの恐怖とか心配性の不安の感じもですか？」「多分。ついでに過度なこだわりや執着、利己心も薄めて行けたら良いですね。」「へーッ！そんなあ。」俄然やる気が湧いてきたみたいなので、最後に近くで指導して頂ける心当たりを紹介させて貰った。「ありがとうございました。」さあ～て気移り性の方のようなので、うまく軌道に入ってくれば良いが...それよりも30分ほど話して少し気になったのは、彼女の脳裏に在る関心事は自分のこと、そして



上手いかなかった人生への不満が相当占めているのではないかという印象を持った点。

INORI

なぜこうも上手くいかないのだろういつも、と考え込んだら考えるほど哀しみと卑屈、他人への羨望などが増幅し、悪くしたら無力感から厭世的に陥ることもあろう。「自然と涙が湧いてくる」と言った彼女の言葉が耳に残る。どうか信じられるものに巡り合って下さいと願わずにいられない。そしてそうだと感じたら今の苦しさは良能への一里塚と診て、素直にやり抜く決心をつけて欲しい。

器官別・ミニアドバイス 精神 8

人間は苦しいしんどいこと、痛いこと、痒いこと、不快なことはイヤで楽しいこと、嬉しいこと、快楽を望もうとする。どうやら脳がそのようにと誘導しているようだ。肉体の行き過ぎて誤った状況を心に伝え自覚を促さんがためのシグナルと考えるべきだ。その他皮膚色、顔色、寒暑の感じ、爪や髪の様子、眉間のシワなど外観で判別できるシグナルでもところが受け止めているストレスを察知できる。

こうして現れてきた症状や様子をどのように理解し行動を変化させるかが問われるのだ。痛みがあれば原因の理解に努め、除去することに集中すべきは当然だが、中途半端にのど元過ぎたからこれまでの習性に戻ってしまいましたとぞろ再発を起こすようであれば、原因の真の理解と修正ができていないという合図であるのは間違いない。そうこうするうちに簡単に復元されないことから病気へと悪化する図式である。ここまでくれば、往生際良くしないといけないのだが脳の仕組みが邪魔をする。ここで心すべきは「症状即療法」の原理。

症状の治療はいいけれど、現状では早く簡単に治療が達成されることが本当に自分の為になるのだろうかをよくよく判断することが大事。仮に肉体の症状消滅を望んでいるとしても心底安堵感が広がるのかどうか問題。本当はまだ療法への一里塚でしかなく真の幸せ感にはまだ遠いのだが...と感じたならば脳の誘導に抵抗しなければならないのかもしれない。どうやら不自由な苦痛や不快に甘んじなければならぬ場合もまたありそうだ。病気や症状の原因を追究するだけでなく、同時にその意味を掘り下げて考える癖を付けていきたいものだ。

<全国健康むら 21 ネットの健康塾 本年度最終回・健康料理教室 実習と試食会> ¥3000
12・1(土)14:00 老人憩いの家(地下鉄動物園前 出口)申込:090-3822-8602 中島まで

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146回	12月1日(土)14:00	第二の脳・腸管と細菌群と病気	すりおろしりんご断食
第147回	1月19日(土)14:00	40分合掌行で癒しの手を用意する	重湯断食
第148回	2月9日(土)10:00~	からし、里芋湿布 緊急家庭養生法	くず湯断食

当店の FAX 番号が変更、新番号は <072-997-6180> となります。電話はこれまで通りです。
年末年始休業:12月30日~1月6日<発送業務は28日(金)まで> 新年営業は7日から

野良仕事のパンセ……

十二月ともなれば最低気温が10. を下回り

収穫した野菜を洗うのが苦になる。早朝だと血圧も上昇してくるので昼近くになってからにする。葉もの野菜の側も陽射しを求めて横の株の上に大きく葉を広げている。とばかりを受け日陰になった小株はさぞ息苦しかろう。ストレスも増大するの成長スピードがグッと落ち、古葉は枯れたり病気に見舞われたりし易い。それでも根の張りが旺盛なら逆境をはねのけて雌伏を甘受する。土の中で隣の株の細根と絡み合うことで栄養分のおすそ分けに預かれるメリットがありそうだ。弱者には弱者なりの生き方を学習するのだろうか。ふと横を見れば禾本科植物の雑草が持ち前の旺盛な細根群を伸ばして大きな株にちやっかり寄生しているではないか。人間には嫌われ者の雑草だが、何としぶとい生命力!太古の地表に現れた素性だから適応力には凄いものがある。そうそう、貴方のご親戚筋に当たる稲には一方ならぬお世話になっております。師走間近の冷たい風が吹く畑で生存ドラマがここに……