

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147回の西式甲田療法勉強会は 1月19日(第3土曜日) 八尾市プリズムホールにて。テーマは「新元号元年の年頭に心安らかにする40分合掌行 その手を不調の箇所に置いて癒す」 ¥600 断食食は重湯断食 ¥400。希望者は事前申込が必要

もう2年が経ちましたね

半年振りだろうか、若いお母さんが幼児の手を引いて来店された。「お久しぶりです。」
「お陰様でこの子も私も元気です。」あれは2年前だった。乳児を抱いて初めて訪ねてこられた彼女の不安な表情が鮮やかに思い返された。無理もない、お子さんが頻繁にひきつけを起こし酷い時には夜中でも救急車で病院へ駆け込むという。病院では原因不明なのでとにかく鎮静剤を投与する対処が何度も繰り返すばかり。発作が次第に強なってくるので心配で仕方がない。親として途方に暮れ涙が溢れる日々。「そんなに自分を責めて暗い雰囲気だと当の赤ちゃんにも伝わらしいですから不毛な消耗戦でしかありませんよ。」そうなんです、何とか方法がありませんかと眼が語っている。「お母さん！悲しんでいる暇はありません。これから初めて耳にするようなことが色々出てきます。早く軌道にのせてもらわねばなりませんよ。」すがりつくような表情にパッと明るさが出た。以後2年間努力をされた。

この子が学校に通うようになったら

「この子のお蔭と言いましょか、3歳上のお姉ちゃんもあまり多くは食べずに聞き分けてくれるので親としては助かっています。幼いながらも弟のことを思って自分のわがママを謹んでくれているのでしょ。」立派だねえ。感心感心。それも結局は親御さんが率先垂範して質素な食生活を実践しているから子供達も親の背中を見ているからでしょね工。「私が子供のときならとってもしゃないがやれません。逆に親が子どもたちから気づきを貰っています。」今後は良い家風が確立しそうですね工。何より、教育上自分

の我が儘ばかりでは通らないという躰が自然と身に付いていきますから。」「ええ、それもこの健康法に廻り合えたお蔭です。」

「ただあ...今から心配するのも早いでしょうが、今の玄米クリームと豆腐だけの食事です。いつまでやらせることが可能なのかどうか？今後友達が出来て他所の家庭の食卓を見聞きしたとき、自分の立場を嫌がりはしないものだろうか？いくらこれが自分では理解したとして果たして受忍してくれるのか？子育てとしてそれはあまりに外れていくのではないかと迷わずにいられません。」

「それはそうです。ただ、これほど改善が見られたのですからさらに数年経てば脳の傷も今より退縮して殆んど発作を起こさないように変わると期待できます。そうやってしまえば大食いさえしない限り、口に出来る食べ物の範囲は広がるでしょうから納得はするんじゃないでしょうか？その目標の為にここ2~3年はこの好調を維持するように頑張らないと...」「それを聞いて気が楽になりました。また元気出して続けていきます。」



INORI

「幸不幸は糾える縄の如し。然らば幸も無く不幸も無い」と聞くではないか。一局面だけ採れば、彼女と家族の耐え難い苦しみは想像に難くなかったらう。暗中模索の日々は辛かったであらう。しかし同時にその危機があったればこそ家族の団結が強まり、赤子の回復がどんなに小さいものであってもそれで幸せになれるのだ。そして嬉しそうな表情で報告を頂くこちらとしてもまた同じだ。幸せのおすそ分けに預かれたのだから。この家族の未来に祝福あらんことを切に祈ろう。

如是我聞 甲田語録 1

陰性体質を陽性体質に変えていくのが健康の秘訣……

<Yさんの場合……胃部不快感が続き、肩甲骨周囲炎や便秘、冷え性、疲れ易く元気が出ない体が一年間で8Kg減量した結果、それらが消えて動きが軽やかで気持ちが前向きに明るくなっていった>

以前から玄米食を行っていた人でしたが、さらに朝食廃止の適切な食事量にしてからはもっと体調がよくなりました。初診の時には必ずしも陽性とはいえなかったのですが、今では明らかな陽性体質になり非常に元気になりました。

断食をすれば体重がどんどん減っていくので、ダイエット目的の人には好都合なのですが、やせぎすの体型を苦しめている人には不安を感じるものです。しかしながら、そうした人でもYさんの例のようにある程度まで体重が落ちればその後は横這いで安定していきます。ですから、痩せている人も心配をせず半日とか一日くらいの軽い断食療法を行ってみてください。(健康雑誌ゆほびか・1999年7月号より)

野良仕事のパンセ……

真冬の北風の中でも元気なのは陽性な根菜

達。大根、人参、カブ、ビート……。しかも霜に曝されると、防御策として糖質を増してくるので甘く変わり、繊維も柔らかくなる。そして自家菜園をするものにとって都合の良いことに、成長が春夏と違って緩慢になるので、一挙に収穫するせわしなさが無い。必要に応じて順に抜いていけるのである。従ってその分各種ミネラル、酵素やビタミン類が増強される。鮮度は抜群なので、口にして野菜の旨味を充分に感じられて本来の美味しさはこれかと認識を新たにさせられる。それにまた保湿に配慮さえしたら貯蔵性が格段に良い。正に冬野菜の醍醐味である。それにしろ、人間は寒いからといっては暖房の屋内にこもりがちなのに、吹きっ曝しの風の中に凜と立っている野菜たちの耐寒能力はなんと凄いのだろう。土中に伸びているから守られているといえども舌を巻く。大自然がプレセントしてくれる「絶妙」ではないか。そう、「人間も逆風に耐え忍ぶ忍耐力をもっと養えよ」と諭されているような心地になる。

日本総合医学会関西部会主催 「健康ふれ愛コミュニティ」

今年の開催予定 = 奇数月の第2木曜日 18:00~21:00・会場：中津福祉会館（阪急、地下鉄）

内容：各回とも「医療講演会 60分 + 健康相談と施術体験 30分 + 会食懇親会 90分」

予定者：3月 増田幸子（病気と心の向き合い方） 5月 福原宏一医学博士（がんを克服する食事療法の実際） 7月 吹野治医学博士（肥満・生活習慣病とその克服法） 9月 谷尾敦子

薬剤師（アトピー・喘息の食事療法） 11月 小山登（万病を癒す丹田呼吸法の理論と実践）

参加費：各3000円（食費込み） 定員：30名 問合、申込先：事務局・大杉 06-6846-2256

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
第149回	3月 2日(土) 14:00	脚絆療法で脚の故障の有無をみる	葉菜ミックス青汁断食
第150回	4月 13日(土) 14:00	朝抜きの玄米少食から始めてみる	すまし汁断食

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。