

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151回の西式甲田療法勉強会は 5月11日(土)14:00八尾市プリズムホールにて。テーマは「理論編 足の循環不全、糖分過剰が災いの温床」¥600 断食食はくずもち断食¥400。 **希望者は数日前に事前申込が必要**

生ばかりでの食事なんて人間の食べ物？

「病気治しの食養生ということで生菜食を勧められましたが、しっかり合点が行きません。断食というならまだ分からなくもないけれど...」難しい病気を抱えておられる女性。「確かに。その破天荒さに承服しにくいでしょうねえ。まるで文化性を感じないどころかむしろペットの方が良い物を食べているとさえ思えますからね。」「一生これだけを食べていくなんで可能なんですかねえ?」「そうは言いません。病気が治ればその時点で、以後どうするかをお考え頂いたらいいのではない?...やれる、やっていこうという心境になれば続けたらいいことです。」「随分痩せるのでしょうかねえ?」未経験へのチャレンジに不安がありあり。「本当は草食動物並みに野菜と種実限定すれば解決が速いようですが、長年の習慣故当初は、それに胃腸、肝臓が馴染めず痩せ方が極端となり勝ちです。そのため折衷案として、生米から糖質、豆腐から蛋白質を補給しつつ少食を息長く続けられるようにと考案された方法なのです。」

眠れる獅子を目覚めさせる

細胞に在るDNA遺伝子というのは実に巧妙にできた経典らしくて、生命運行の仕組みを場面毎に対応して指示する暗号をカプセルにまとめた秘宝のようなイメージである。ある場面では発動し不用な場面では非活性で眠っている。もし100%全開したらどれほどの威力を発揮するのか計り知れない。「だから、治病上こうあって欲しいということがあれば、その暗号を活性化して火事場の××力を絞り出せばいい。」「活性化させるためには?...」「いくつか点火手段があると色んな研究者が報告していますが、運動や食事、強

い想念は大抵共通するみたいです。さて食事の面ですが、食べ方をこれまでと同じような内容で同じパターンを続けていたら果たして点火できるでしょうか?」「ああ、だから破天荒な生菜食とか断食ということですか?」「そのように考えます。火事場には火事場に相応しい流儀が求められるのじゃないでしょうか。これまでの流儀が今日の結果なのだから。じゃこれは体に良いから食べる、これくらい食べないとエネルギーが湧いてこないなどと考えてきた知識を一旦ご和算にしたほうが良さそうですね。」「なるほど。眠れる獅子を目覚めさせないといけない...でもう~んそれは大変かも~」「そうですね。何十年間守ってきた?食のスタイルを一変させるのですから。」「半月ぐらいのことだったらいいのに(笑)」「半月じゃあ未練も断ち切れず、新モードに慣れてこないでしょう。やはり反復経験を重ねてこれでもいいかと頭ですっかり整理がついた時に初めて活性が本



格的になるものと思います。」他に、生菜食法だとカロリーを少なく抑え易い、消化に要するエネルギーが少ないので疲れにくい、食後の血糖上昇が緩やかで

で血圧正常化、老化現象が緩慢、暑い時期でも平気、お肌がしっとり潤うなどすぐに分る利点等を補足説明する。漸くこの方も不承不承ながら始めてみる気になったようだ。

INORI

昔から「可愛い子には旅をさせよ」と謂うではないか。親としてはそんな苦勞する子を見るに忍びなく辛いけれども、長い人生で生きてくると信じてそれも認めざるを得ないだろう。ただし大方の人は「子」ではないが。

如是我聞 甲田語録5

< 生菜食実行の注意事項及び適用を教えてください >

生菜食は断食と並び、偉功ある食事法です。断食に入る時と同じように事前のクリーム食で胃腸を整えてから始めてください。断食法とは違って毎日約 900Kcal、蛋白約 25g を摂取しますので、低栄養ではありませんが 2 カ月でも 3 カ月でも継続できる利点があります。加熱物は原則禁止です。従って、胃弱でやせぎすの方や消化器官が衰えている人には向いています。また、断食だと反応症状で痛みが激烈に現れる懸念がある通風や神経痛などでも緩やかに行える妙法です。終了時の回復食はやはりクリーム食とし徐々に普通の加熱食に戻していきます。

当初は治病食として始める方がほとんどですが、少食道への手段としての健康食と理解されていけば息長く習慣になり易いです。体が陽性になっていくにつれて、生菜食でも疲れ知らずに十分働けて、美容や良い

睡眠にも効果的、そして元気で長寿を望むならもってこいの習慣だと認識が変わってくるかと確信します。そして来世紀(21世紀)には人口激増から食糧危機が心配されていますが、世界中がそう認識したらこの大問題解決の鍵になるでしょう。 < 生菜食研究会の例会にて >

野良仕事のパンセ……
大阪の五月の大地は生氣に満ちている。蝶々が舞い、虫を探して鳥たちが地面を歩き回る。植物たちは地中に根を張り広げて地上部では他を凌駕するように葉を広げて葉数を増やそうと一心不乱に活動する。一方で冬を超えてきた二年草は種を充実させて葉を枯らしてまで子孫に場所を空けてやるうとする。その行動を邪魔する鳥や虫達にまで博愛精神を発揮して、おすそ分けしているようにも見える。そうした生きものたちの営みを眺めている立場の人間はどこにどういつ関与が出来るのだろうか？ 最後にはガサツと一網打尽に収奪する立場からして、結局は生きものの成長を応援し、阻害要因を取り除く交通整理くらいしか無いのじゃないか？ 植物の自立した生き様に大いに感心しつつ、最後は彼らを頼りにするしかない立場を当然じゃなく、有り難いと自然に思わざるを得ない。それを「農の営み」と表現するも、労働の果てには収穫の喜びや宛がわれている自覚と宛がうものに対する感謝を「収穫祭」という祭りごとに自然となってい

大阪の五月の大地は生氣に満ちている。

第12回「8週間健康増進プログラム」(甲田式健康法)に参加してみませんか？

日程：2019年5月25日(土) 13:00～ 開始前健診(問診と簡単なアンケート)および目標の生活指導《翌26日から実践的健康生活を開始。実行 × 記録紙に記入して頂きます。ご自分が行っている健康法がある方はそのまま併用OK》7月20日(土) 13:00～ 終了時健診、記録票提出。健診会場：森鍼灸院 八尾市桜ヶ丘2-235 近鉄「八尾駅」東へ歩10分 車4台可
定員：35名 参加費：両日とも各々会員1000円/非会員2000円 申込：当センター

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。

第151回	5月11日(土) 14:00	寝汗も膀胱、腎臓不調も足の故障が	くずもち断食
第152回	6月8日(土) 13:00	柿茶作り、経皮排泄不良が落とし穴	ニンジン赤汁断食
第153回	7月6日(土) 14:00	体内ネットワークが決する精神の優位性	果実・シャーベット断食