

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152回の西式甲田療法勉強会は 6月8日(土) 13:00~八尾市プリズムホール  
テーマは「理論編 皮のトラブルは血管系や神経系異常へ」¥600 それに先立ち  
柿の葉茶作りの実習。断食食は赤汁断食¥400。希望者は数日前に事前申込が必要

## 理屈好きな人だなあ？

30歳代と思われる男性から質問の電話が入った。「最近『腸活』が話題になっていて活力を取り戻す色々な食べ物があるようですが、こちらでは摂取じゃなく宿便取りをお勧めなんですか？」「腸蠕動不善になる原因は複合しております。それらを改善する眼目が宿便排除ということです。それにはやはり少食にすべきだと考えています。」「じゃあ例えばサプリを取ってもいいし、腹筋運動するのでも腸活出来ればいいのでしょうか？」「それも有効な方法ですが、それぞれの方の大本の原因にピタリ合えばいいのですがそうでない場合は労多くして効無しとなりかねません。それで急所を外さないことを優先すべきだと思います。」「便がそれほど左右する物でしょうか？」話が長くなる気配だが、理屈が通らないと始まらない人のようだ。「現代の特徴としてメンタル面を無視できず一筋縄でいかないと考えますが、体内浄化を推し進めて体の本来の自然回帰力を発揮してもらおうという方針で.....」「なら、浄化が達成出来たら少食を止めてもいいのですか？」「それでもないことを多分自然に理解されることでしょう。」「ん？どういうこと?...」

## 体が答えを教えてくれる

「いや、腸活という問題は肉体の一断面であって心身全体の健康という状態とイコールでは必ずしもないのだと思っています。ゴールはまだその先の幸福実現であってその要素には健康以外にも経済生活や社会生活はじめ色々あるわけです。話が横道に反れてシンキ臭くなってきましたね。」「腸活とか健康というのが全てじゃなく、必要条件だということですね？」「十分条件でもありませんけれ

ど...。まあとにかく、腸活が成るにつれてスッキリ排便、目覚め爽やか、疲労感縮小、肌艶復活、食事が大変美味しい、集中力アップ、忘れてしまった記憶を思い出しやすいなど今までと様子が変わってきますからご自分の体で確かめてみて下さい。それが続いていくと先では自分一人の変わり身だけでなく、周囲との関係性、社会性にも変化が現れるでしょう。」「腸活で人間関係？分らん...」でも、そうなった場面を頭で夢想しているだけでも楽しい気分になっていきませんか、腸活問題などもうどうでもよく過去の物になっていると思いませんかと尋ねてみたくなったが思い止まった。初対面の電話でする会話にしては飛躍しすぎている。それからも彼は何点かの話題を投げかけてきたので、分る限りで対応した。「関心がありなら是非少食という具体案を根気よく実践してみてください。」「ええまあ...そうですね」歯切れが悪いご返答。「じっくりお考え頂いて始めたらそれが吉日と思うようにして下さい。」「あもう、こちらは一体何屋さんですか？」虚を突かれて「さあ、何でしょうか」と返すのが精一杯で赤面。こちらが理屈っぽくなっていたようだ。

## INORI



頭で考えるばかりじゃなくて体で感じるのは、自分なりの虚心坦懐な理解度において普通一番納得感があるのではないだろうか？一般常識というものは案外頼りない所があり時代につれ変わっていく。般若心経の有名な件に「遠離一切顛倒夢想究竟涅槃」とあるようにこれまでの考えにもし疑問が湧いたら、固執を離れ逆の立場、発想で考え直す器量は大切だと思っている。

## 如是我聞 甲田語録 6

< 体質改善に断食が良いと聞きました。が仕事に差し支えなく出来ないでしょうか >

断食ですがまず、糖尿病や潰瘍を持っている人や末期ガンとか痩せて体力が無い人はしないで下さい。そうでなければ、自宅で行える方法として一週間に一日の断食をお勧めします。例えば土日が休みなら、土曜日を断食日にしたら、翌日曜日は仕事でのストレス、負担が無い日なので好都合です。日曜の昼食は玄米五分粥と豆腐 1/2 丁、夕食に玄米七分粥と豆腐 1/2 丁に止め、月曜日からは普段の普通食に帰る手順です。ただしいつも言うように、前日金曜日に沢山食べ過ぎるのは禁物です。土曜日に大変つらい思いをすることがありますのでね。そこさえクリアできれば断食効果を失うことなく、5回10回と回を重ねていくにつれ体調がよくなってきたなあと実感することでしょう。最初は体を使うことで消耗するのではないかとおっかなびっくりの思いかもしれませんが、そうでないことがすぐに分ります。

いつもの休日と同じように買い物に出かけたり、犬の散歩で歩き回ったり、趣味に没頭したりと消極的になる必要はありません。やがては断食日という意識も無くなって習慣となっているでしょう。年間 52 回も続けたら病気知らずの体質に。想念も運命も変わります。

### 第30回「日本総合医学会・関西大会講演会」近づく！！

テーマ：< 食事で治そう生活習慣病 自分で延ばそう健康寿命 > 自然治癒力、免疫アップ～

日程：2019年6月30日(日) 10:00～16:50 場所：朝日生命ホール(地下鉄淀屋橋駅12番出口)

主な講演：「幼稚園の給食革命 良い子の育つ食事法」松井直輝園長、「自然治癒力発動ボタンをオンにする方法」三浦直樹医博、「笑って病気を吹き飛ばそう」桂小留落語家 他各種の臨床発表や健康医療相談会、お試し癒し 参加費：前売り ¥2500 < 予約は当店に有 >

共催：正食協会 後援：大阪府教育委員会 申込問合せ：事務局 06-6846-2256 大杉、HPでも  
《 17:00～講師先生方を囲んで食事つきの交流会 参加は先着30人で別途 ¥3000 が必要 》

### 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

### 野良仕事のパンセ……

大阪の梅雨入り以降は、ジュースに好適な葉

野菜が少なくなる。また、夜間に最低気温が下がらず蒸し暑いがために昼間の葉物は生気に乏しく見える。平気であるのはシソやバイアム、ハーブ類など繊維ばかりで水分が少ない葉を擁する種族か、或いは逆に旺盛な根のお蔭で厚ぼったくいかつい葉を擁して粘った水分を蓄えるアサガオナやモロヘイヤなど熱帯産の種族くらいだ。いずれも個性が強く、一般的にジュースに適しにくい味で秋冬シーズンよりは劣る。ところがである。強い光線や暑さにより弱った我々の体に必要なビタミンCはじめE、Aとか消耗したミネラル分KとかPcaなどの含有量はむしろこつした夏の葉には多く含まれていたのだ。暑熱というマイナス要因に対しての備えがしつかり出来上がっている植物たちの適応能力には脱帽。栄養学を勉強した訳でも無かるうに：「エライ！ 私を食べる者達よ、ゴチャゴチャえり好みせず黙って与えられるままに任せよ」と諭された。つましやかに味をよくする知恵をちよつとだけ許して貰おう。