

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153回の西式甲田療法勉強会は7月6日(土)13:00～八尾市プリズムホール
テーマは「理論編 精神衛生と自律神経、体液PH」¥600 断食食はフルーツシ
ャーベット断食¥400。希望者は数日前に事前申込が必要

分岐点では迷う

「こんな食事法を、今教わってきたのですが考え込んでしまいます。」初心者の方々の口を突いて出てくる多い言葉だ。今日も一人。『病気を自力で治そうとするとここまでやらねばいけないのか？いや、自分一人なら何とかスタートできるかもしれない、少なくとも努力次第でやれる部分からでも始めてもいい。だけど、主人が第一に反対だろうし子供だって今まで通りにできない気持ちをぶつけてくるのは目に見えているし...』顔の表情が心の内を物語っている。...『その心情はよく分る。選択するのはあなた自身の自由ですよ』と気持ちをほくしてあげたいのはヤマヤマ。病院ではこうした場面で医師はどう対応するだろうと想像してみる。やはり立場としては‘鬼手仏心’で臨んでいるだろう。ただその時の語りかけ口調が大事で、患者さんに真意の全部でなくともいいが理解を得られるように上手に伝えられるか。また語られた方も心を虚にして事実を受け止められるか。ここが患者側の決断を左右するのではないだろうか？限られた時間内では意外と難しいかも。

本気になれば、あれこれ結果を心配せず

もし主治医が上から目線で「しっかり言った通りにやらねばどうなるか、良い結果を出すためにどうするかよく考えてみなさい。」と一喝すれば、患者側は気後れしてその場の判断にも迷いを生じるだろう。「治すため」の一点で両者のハートがシンクロすればもちろんそれに越したことはないし治療効果も上がるかもしれない。しかしながら、主治医に丸投げして心の雲が晴れてスッキリした顔に成れるのは、むしろ少数派だろう。他に

方法があるのではないかと患者が方法を慰安したら...そして模索しようとするすると独断行為だから、自分が結果責任を負う決断をしないといけない。ハードルが高い。ましてや一般的な治療法としてまだ認知されていない選択肢を採るとなれば余計に悩ましい。そうこう考え込んで日時はドンドン過ぎ去る。迷いも深くなる。そんな状況下で現れる人がここには多いようだ。「色々お悩みでしょうが、一旦方法を決めたら当分の間は本気モードでやってみて下さいね。その意思のベクトルが好結果に繋がっていくと信じて...」とエールを投げかけることだけは忘れない。「食に対しては保守的な人間だもの、これまでに経験していない少食でしょうから戸惑いは当然です。でも素材内容としては特別なものでも無く馴染のあるものばかりです。もし、それが好結果となるようなら俄然自信が付くでしょう。そればかりか反対してきた家族への無言の感化になっていくかもしれません。であれば、ここにお越しになったのは家族を代表しての意味が大いにあったとも言えます。ここは一番、決心のしどころですね。」出来るだけ穏やかにお伝えしてみた。



INORI

信用する、信用しきるとは案外出来ないこと。昔、甲田先生がぼつりとひと言「いつの時代も少数派がいずれは多数派になり、理がある」を思い出していた。たとい今は傍流であっても無視することなく向き合う態度でいれば真理に出くわす...と受け止めている。事実、40年前では考えられないくらい玄米食とか生野菜汁とかが今では一般に受け入れられている。先哲の置き土産だ。

如是我聞 甲田語録 7

< Hさんの場合 男 60歳 石川県.....メタボの巨漢だが不整脈に悩まされ、血圧や総コレステロールが長年異常値であり、薬物治療を始めないと治らないと医師に告げられる >

不整脈の多くは大腸内の宿便停滞が原因です。これがあると腸内細菌群が活発となりガスを多く発生させます。そのガスが抜けなくなると体内に吸収され、それがために不整脈が現れてくるのです。従って玄米少食に切換えますと便通が良好となり、不整脈が解消されたという人が少なくありません。(5か月間少食を守ってきた) Hさんも今では不整脈はすっかり消えて、最大血圧も 120mmHg 代で安定してきて心臓病の心配も無くなりました。体型も標準に戻り服装を一新せねばならないくらいに変貌し、見違えました。

こうして体質が改善された後、もし再び不整脈が起きたという場合は、1週間前からの食事内容を振り返って下さい。おそらく大食いしたか、納豆やチーズなどの発酵食品または豆腐以外の豆類、パン類もち類などお腹に溜

まり易いものを食べたかと、その原因に思い当たることでしょうか。また、整腸剤の多飲もかえって腸内でガスを多く発生させますので要注意です。

野良仕事のパンセ.....

梅雨の高温多湿の畑では雑草の勢いも半端

ではない。作物野菜がグングン大きくなるのは大歓迎だが、それ以外の植物は何か小さいままおとなしくして欲しいとつくづく思う。草刈り作業は農薬を使用しない者の宿命だ。大自然の大地をフィールドとする職業なら何とかならないかと古くから悩んで来たことだろう。とはいえ、雑草には雑草としての果たすべき役割があり、それがないと土地が痩せて作物の根までもが発達できずに収穫が減収するのだ。即ち雑草が根を深く延ばしてこそ空気が奥まで入ることで、傍らの作物の根を助ける。また膨大な根の死骸が有機質堆肥にと変貌し膨軟な土へと変化する。そして植物本体の死骸は繊維質やミネラルを土中に残す。結局、作物か雑草かを問わず土から生まれた生命は次世代繁栄への踏み台、捨て石なのだ。動物たちの工手になろうと生えているのではない。たまたま植物を食べる人間としては、この循環の仕組みを邪魔せず敬意を払って、きつい作業だが草刈りをするのが最小限の礼儀なのだ。

第5回 2泊3日プチ断食体験会 in 名張 参加者募集中! 全国健康むら 21 ネット主催

日程：2019年9月21日(土)～23日(祝) 場所：三重県名張市の森美智代宅{あわあわ}
 集合：近鉄名張駅西口前 12時15分(上本町発急行 10:31 または 10:53 にご乗車下さい)
 車ご利用の方、直接お越しの方は施設に 12時30分 (解散：23日 15:00 現地解散)
 参加費； 会員/非会員 36000円/40000円 資格：15歳以上の闘病中でない方
 ご持参アイテム：洗面具、浴用品、体温計、保険証のコピー、軍手、帽子、タオル、パジャマや
 トレーナー着替え、脚絆(お持ちでない方は用意します) <希望者には申込書類送付>
 主な内容：ガッツ、柿茶作り、草むしり作務、森氏の健診他。 問合せ：山田 090-5047-9513

当センター主催 第14,15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
第154回	9月14日(土) 14:00	西式からの健康の基本(15期スタート)	すまし汁断食

夏季休暇のお知らせ 8月11日(祝)～16日(金) 17日(土)から営業および発送業務再開