

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157回の西式甲田療法勉強会は 12月14日(土) 14:00~八尾市プリズムホール「宿便、宿食など排泄不十分で体内環境は汚れている」¥600。断食はすりおろしリンゴ断 ¥400 いずれも数日前までに事前申込が必要

こころの相談所??

「ちょっとお伺いしたいのですが...なんといいですか...所謂心の病気でこちらのやり方で改善してくるものなののでしょうか?」その唐突な電話の主の声は低く、年末の夕暮れの闇間から響いて来るかのように精気なく寒々しかった。こちらとしては逆に明るい声で元気づけたいと思い「心の病といっても漠然とし過ぎていますが、ケースによってはそりゃあ改善の可能性はゼロではないと思いますよ。」といつもよりトーンが上がった。「具体的にはどんなことが必要なのでしょうか?」「これまでの経過を差支えなかったら教えて頂けませんか?」くぐもった声が身体症状の断片的な事象を、時系列なしで並べていられるように感じられてどうも要領を得ない。止むを得ず「あくまで一般論ですが、まずは漫才でも見て笑ってください。それに、忙しい仕事や家事を遅滞なくやりきるように体を動かして下さい。多分それらがやりづらからこのお電話を頂いているのでしょうか?さあそこで...」と本論の序章をかいつまんでご案内。「食事?運動?そんな内容なんてやれるかしら...心が折れそうなんです...」ですが、これまでの生活の結果が今の状態を作っている訳ですから、これからは正規の道を進んでいかねば心底から笑うことも叶わないかも?ここが突破口です。」

21世紀は安心できない心の時代

21世紀はこころの時代と言われて久しいが約20年経ってみればやはりそのようだ。不安、迷い、ネット上での中傷の横行、ブラック企業や学校でのいじめ、殺したい衝動からの怒りや直情的凶行..... 騒がしいことが多い中で人間の頭の中は忙しく想いが駆

け巡る。社会的には経済至上主義がますます加速していくばかりで、振り落とされないようにするのに必死で心に余裕を持たない。正しく判断しようにもじっくり考える暇も許されないのか?「21世紀は安心できない心の時代」でもあるから、逆に束の間の安心を求めて目先のことにうっかり飛びつきそう。だがそこにもまた悪しく付け入ろうとする人間が居ると聞けば簡単に信用できないので、滑稽?とも言える警戒心がうごめく。嘘か本当か見分けをつけにくいとなれば何時も神経を張り詰めていなければならない。しかしそんなことは長く続かないから苛立ちが募る。いっそのこと頭の中を空っぽにして、天真爛漫でいたい欲求が始まる。現実にはそこからまた満たされないフラストレーションに悩み世をすねるかもしれない、危険な依存の罠にはまるかもしれない.....果たしてこんな人が健康なところでいられるものだろうか?結局、電話相談の相手を間違えたと感じたこの方は、満足できる収穫もなく会話を終えた。空虚な徒労で私もドッと疲れる。

INORI



会話の端々から唯一お気の毒だと知ったのは、どうやら家族への怒りが収まらない何かの事件があったらしいことである。

それが原因で体調不良になったとばかりは言えないが、少なくとも今はまだそのトラウマから抜け出せないでいられるようだ。根は深いのかも?鍵は本気になって何とかこの状態から抜け出したいと切望するか否か。そして周り(家族)がそれを支える気になれるか。陳腐だが癒される前に施し、家族の中心に本物の愛を取り戻す血の努力だと思った。

如是我聞 甲田語録 1 1

< Nさんの場合 小さい頃からのアトピー性皮膚炎や花粉症、肌のかさつき 女 26歳 福岡県 >

花粉症やアトピー性皮膚炎の人は腸壁粘膜が荒れて傷がついてしまっていることが多いのです。この腸壁の傷から、アレルギーを引き起こす物質が体内に取り込まれていってしまいます。少食や断食をするとこの腸壁の傷が治ってきます。そうなればアレルギーを引き起こす物質は血中に入ることなくブロックされ、アレルギー反応が落ち着き、症状が軽快しました現れにくくなっていきます。このように朝食を抜いた半日断食だけでも花粉症やアレルギー症状が軽くなったとおっしゃる患者さんは数多くおられます。Nさんの場合は断食も併行されたので、はっきりとした形で宿便が出ております。こうなれば腸の傷が治り腸管蠕動が正常に働きだした証拠です。

基本的には私は朝食を抜く二食の半日断食を勧めています。というのも生理的にみて

午前中は排泄の時間であり、夜は家族団らんや社会的つきあいから夕食抜きは難しいだろうと考えるからです。しかしながら、Nさんは仕事の関係や習慣の問題で夕食抜きの二食を実行されたのです。即ち朝食を軽く、昼食をしっかりとというスタイルです。こういう形でもよろしいのです。朝食抜きにとられる必要はありません。ですが、この形であっても間食をしない、食べ過ぎをしないといった基本は守るようにしてください。

第1回 全国健康むら21 ネット会員交流会 開催！

同会ではこのたび会員の皆様の親睦を深める交流の場として会員交流会&新年会を開催する運びとなりました。日時: 令和2年1月12日(日) 17時~ 場所: 全国健康むら21 ネット事務局 (natural cafe クルル内) 奈良市小西町8-1 ラフイーヌ東洋ビル3F 電話: 0742-24-7156 増田 料金: 1オーダー制 2月以降もミセミヤやワクシヨップを交えた会を定期的に継続予定。

当センター主催 第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158回	1月11日(土) 14:00	40分合掌行で自律神経を整える	重湯断食
第159回	2月8日(土) 14:00	家庭救急法・からし、里芋湿布他	くず湯断食

年末年始の休業: 12月29日~1月5日 地方発送の年内配達は28日お申し込み分まで。新年は6日~

野良仕事のパンセ……

師走の音が聞こえてくると快適な時期と違い、菜

園は主役交代 大きく成長する所属は姿を消して、こじんまりした物達がおとなしく堅実に生氣を蓄えている。地上部の茎葉ははしゃいだポーズを見せないが、地下では主根がじりじりと白い細根の数を増やしている。すぐに切れまいそうに頼りなげな毛根たちが、実は地上部の葉数を増ししつかり厚みを持たせるため献身的に活発に動いていた。寒さに耐えうるのに必要な土中の成分をかき集めて糖化作業を急ぐのである。幼い毛根達はそんな巧妙なシステムを既に心得ているのだ。落葉の下の湿っぽい場所はさながら細根の幼稚園みたいに賑わ

安全とは言えない。無頼の侵入者はいつでもどこにでも居る。不吉な種類のカビ菌 夜盗虫やカブトムシの幼虫などに目をつけられたら悲惨。春から秋までとは違うといっても生きている限り、生存の危機は付き纏う。凍死だけでは無いのだ。目に見えない土中のドラマを知らず、こんな小春日和は静かでゆつたりするとのんびり構えているのは人間だけかもしれない。