

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158回の西式甲田療法勉強会は 1月11日(土)14:00~八尾市プリズムホール
「40分合掌行で自律神経を整え、潜在意識に暗示を入れる」¥600。希望者には
重湯断食 ¥400 いずれも数日前までに事前申込が必要

隠れ肝臓は判明しにくい

マンガ本を見かけて、初めてだという女性からの電話。「年齢柄か倦怠感が徐々にひどくて最近をよく眠れません。近医で相談したら血液検査に異常は無いし気のせいでしょうと薬もなしで終わりました。自分ではこんなになるなんて何かの原因があると思います。若い頃にアレルギー症があり、酷くなるにつれて怠さが現れたことがありまして、その時は玄米菜食で殆ど解決したのですが、今回は思い切って3日の断食をしても変わりませんでした。痩せぎすの体型ですがこんなケースで少食をしてもいいのでしょうか？」その他いくつかの点を伺って隠れ肝臓(鈍重肝臓)と当たりが付いた。直截的に言っても判って頂けるとは思わないので「病気の根っこは確かに存在するようなので、まずは本に在った裸療法と温冷浴から試してみたら...」便秘解消と甘いもの間食を止めることも付け加えておく。「根っこの存在がなかなか発見できないでしょうけれど、体に自力をつけていけばいつしか消えていくでしょう。」

安心できない心が揺れると体もブレる

「やはり何かがあるのでしょうかねえ。」と少し安堵感が漂って来たようだ。「ところで方向が間違っていたとは申しませんが、よくそれだけの断食に飛び込んで行かれましたねえ...その後は調子良かったでしょう?」「まあそれほどでも...反動で食べちゃったのがマズかったのか...」「いつも行動が概ね左右極端に走り易いですか?」「ええ、全く性格的にそうなっちゃうんです。」やはりそうだ! 「大食いするかと思えば断食する、子供を明るく励ますかと思えば叱り方も癩癪を伴う、仕事を人一倍こなす生真面目だけれど疲れ

たら何もかもほったらかしで梃子でも動かない?」「その通りです」と電話から笑みがこぼれる余裕が出てきた。感情の振れも大きいようだ。「皮膚直下には神経末端細胞や末梢血管がビッシリ張り付いていましてねえ、多分その辺の低下も仇になっていらっしやいますよ。」と本題に入っていく。知っている事例も交えてやおら推奨する内容を提案していくことに。そして、原因の見当が一応ついたのだから不安感を取り去って、やるべきことに注力してほしい旨を念押しした。「苦手でしょうが最初だけですから、あまりよそ事に振り回されずに突き進んでいくのが成功のコツです。」「食べること大好き人間の私ですけれどやれますかねえ...」「私だって昔はそうでした。でも一時期は脇目も振らず自分を励ましていけば、奥さんは出来る方ですよ。」心が安定していると一生懸命取り組む点は隠れ肝臓の人の長所であるのだ。逆に周囲から見られて、気まぐれとか性格わからんという印象を持たれると心配になったり、怒り心頭で爆発したりして根気を失う短所が現れると危なっかしい。どうか気持ちを上下左右の極端に振り回されず「禅定」の心構えで難局を切り抜けて行って欲しいものだ。



INORI

一念を貫くのは困難なことだが、それが強情であってはいけない。紙一重に聞こえる。でも、病気が治り幸せになるという目標が自分一人のことだけに終わるのなら、ひとりの単なる我儘とも言えようが、病気が治ったら心配かけてきた家族や親類のために尽くし世の病人の手助けになるというなら目標が全然違う。これなら天祐もあろう。

如是我聞 甲田語録 1 2

> 正しい目標を持って精進 ~ 朝礼講話より <
 将来健康に成ったら何をしたいのか、高い目標をもたなければいけません。もし目標が間違っているとしたら、たとえ一時的に健康になったとしても娑婆の悪事に染まってしまう結局人生をダメにしてしまう。それだったらなまじ健康を取り戻さないほうがマシでしょう。何のために健康になったのか？健康が人生の全てではない、でも健康でなかったら思い通りには進まない。だから、まず健康になる訳です。すると高い目標に向えるのです。高い目標だから、それを達成するには良い習慣が必要となります。即ち悪い習慣を良い習慣に変えるのです。悪い癖をいい癖に直すのです。ひがんだり恨んだりするところの癖や性格を替えていくようにするのです。実は病気治しは癖直しなんです。その積み重ねが運命を変えるのです。ですから、物質的なこと、少食で宿便が取れたらはい終わりというわけにはいかんのです。この行程を正しく踏まないとい何回もやり直すこととなります。そしてまた最初の習慣の切替える時が一番辛いものです。ところが3年5年と経って気が付いてみたらそれが当たり前のことのように受け止めてしまっているものです。こうして朝食抜きのいい習慣が出来上がってしまえばもう最初のように自分の努力はいらないものです。不退転の境地に近づいてきました。このように高い目標を実現するにはやはり時間をかける事が必要です。もし目標が低ければ意外と早く実現する代わりに、まだ習慣が身に付いてこないことが多い。そして悪い習慣の芽がまたぞろぶり返ってきて、また最初からやり直す結果となります。まあ、そうなればなっただ素直にやり直せばいいのですが……。でも、苦勞は多いができるだけ高みにターゲットを定めて事に当たることです。健康は天井知らずですからね。

第1回 全国健康むら21 ネット会員交流会 開催！

同会では会員同志の親睦を深める交流の場として会員交流会&新年会を企画。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 ラフィー又東洋ビル3F 料金：1オダ-制 申込み：0742-24-7156 増田

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
第160回	3月 7日(土)14:00	脚絆療法で足脚の状態をチェック	ミックス青汁断食

野良仕事のパンセ……

ここ大阪の年末頃は落葉の季節で、晴れ 日の陽

射しが蘇ってきて菜園は明るい。葉物野菜たちは年中で一番活気に溢れ 種を蒔いた秋には成長の障害となる虫や土壌の菌が活発だったが、おとなしく成りを潜めた今は急に元気を取り戻す。一枚の葉が細胞分裂を重ねて百倍の大ききさになる物も在る。ただまあ、幼い時に虫に齧られた穴や傷跡を宿してはいるが……。そんなキズモノを日本の社会では毛嫌いして流通の現場で滅多にお目に掛からない。考えると人間の身勝手な論理であろうが、現実にキズモノをわざわざ選んで買う人は少ない。キズモノを作ってしまった生産者の不注意が招いた結果だとも言われ

で、生産者が気の毒だ。そうした野菜差別意識が結局 農業の現場を農薬漬けにし、施設内の不自然さを加速させ、野菜本体と種子を弱体化している。最終的に土壌の荒廃が残るといふ実感があるし、今や種子自体を放棄して諸外国に依存していることを見れば 世界に冠たる和食自体が純和風では決して無いのだ。勝手だが私には無縁であつて欲しい