

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159回の西式甲田療法勉強会は 2月8日(土)14:00~八尾市プリズムホール で、「急な症状に常備食品で湿布・からし粉、里芋で実習」¥600。希望者は断食食としてくず湯断食 ¥400 いずれも数日前までに事前申込が必要

## よろしければ何か話しかけてみて

眉間のシワが深い男の方が「私は現在非常に困っています」といった表情で初めて来店。「失礼ですが、どこかお悪くて？」との発話に対し、「ウンまあ」視線をチラッと向けてその後の眼差しは店内陳列品を物色するでもなく焦点定まらず宙を泳いでいる。何か深刻な病気かもしれないとおしゃべりを少し遠慮する。「どうぞごゆっくり。分からないことでもあれば何でも…」と傍らで事務作業を続けることに。彼は陳列棚の本を色々ペラペラめくってはいるが、相変わらず心ここにあらずの風情で5分ばかり沈黙が続いた。不意にボソッと「心について書かれた本無いですか」と独り言。一呼吸おいて「心と体は一体という立場から肉体の改善をすることでそちらのほうも変わるはず。何か精神科のご病気と言われたのですか？」間髪入れず彼は扉を開け出て行った。最後まで対面することが無いまま。感染したこちらの頭が忙しくなった。

## 自然は真空を埋めにかかる

もし彼が切に望んでいることがあるなら、現在脳裏に在る思考の一部を捨てて、“空き”を作らねばならぬ。新しい考えや体験を積むには思考の器を拡張するしかない。器の拡張と言っても性格上すぐに出来ないようなら一旦、断捨離である。人体で例えるなら、毛管体操とか40分合掌行などを行うと、指先端部の毛細血管内に一時血液が到達せずに真空を生じる。真空が出来れば自然はそこを埋めようと作動し始める。血圧を上げて何とか血液を送ろうとするスイッチが入るのだ。その結果指先は血流が逆に旺盛になり、各細胞にしても酸素や栄養が供給され老廃物を捨てることができる。神経作用は高まり

免疫細胞も到着可能となるのだ。こうした自然物理学に則り体は整然と動いていると思う。こと人体に関する事なら体と同様、心にもまず渴望という真空を作るのが道理。

その態で考えれば、人間頭の中に仕舞い込んである色々雑多な事柄を、まず整理し取捨選択して捨ててみるのもいいだろう。捨てると言ったってモノみたいにいかないのが傷跡のように徐々に薄める。消し去ろうとする継続的な意思を持つことから始め、やがては滅多に思い出すこともないようになるか、色褪せして定かでない記憶にと変えて行けるだろう。ただし、捨てよう捨てようの過剰意識は却って執着になるので、まあ今はそんなことに関わっている暇が無い、と振り払う意識が大切。ちょうど何十年も開いたことが無い棚の奥に仕舞い込んでいたものがハテ何だったか思い出せない、そんな要領だろうか。

## INORI



もし忌まわしい記憶とか不安が離れず、しまっている棚をちょくちょく横目で見なければ気が落ち着かない人はやはり“捨ててしまう”こと。それにはその記憶を誰か信頼できる人に“話す”ことで吐き出すのだ。何度も何度も。すると、これまで考えていた忌まわしい、辛く悲しい印象だった感情の部分が薄らいで、時としてそれほど苦しいのか？悲しいのか？いやそうとばかりも言えないじゃないか、と不確かさが混じり受け止め方が変化してくるのに気づくだろう。即ち心の闇(病)が消えつつあるのだ。理性とのバランスが良くなってきて夢の中にも滅多に現れなくなるはず。同時に少食を実践すれば体も強固になるだろう。

> 目標達成は日数をかけないと実現しない <  
 目標を定めたら地道に一步一步進めて行ってこそそれが成就するものです。健康を取り戻したいと目標を定めたら、一足飛びにはいかないと観念しておくほうが良い。スポーツでも芸事でも勉強でもひとかどになろうとすれば、来る日も来る日も基本を作り上げるまでは努力が要ります。基本が出来ない内はそれ以上の望みは無理なのです。そしてその道を辿ろうとすればほとんどの人はどこかで壁にぶち当たります。それを乗り越えるのは簡単じゃないと分って、押進めば進むほど苦労することもあります。すると一旦立ち止まって考え始めます。もっと楽にやれるうまい方法がないかとか、方向転換したほうが正解じゃないかとか色々悩むでしょう。或いはやっと一つ乗切ってやれやれと思ったらまた次の壁が立ちはだかり、こんな辛いのならもう止めようかとまた悩むでしょう。少食とか断食の道が茨の道だと知り、逃げ出したいやら情けないやら……前向いたり後ろ振り返ったり自分は一体何をしようとしているのか？

**野良仕事のパンセ……**  
 この冬大阪は異常な暖冬 野菜の生育には好都合だが不都合なのが雑草 十把ひとからげに雑草といっても色々あるがこちらが関心が無いので野菜のように区分しない。ところが自然の土壌はそこに生育する植物を差別せず平等に生きるチャンスを惜しみなく与えているのだ。雑草の中にはイネ科やキク科 マメ科など旺盛な適応能力ある物達は、か弱いスタートを切るセリ科やユリ科野菜を押しつけてのさばっていく。理不尽だが仕方なくニンジンやネギの傍に生える雑草は抜き取られる運命を負う。抜いてみたらそれらの主根が長くて細根が旺盛に伸びる姿には脱帽 これじゃあ野菜は負けてしまうはずだ。実は人間側が欲望を抱き、栽培という行為を始めたのでそこに差別が生じた。栄養補給や薬理効果 鑑賞に堪える物たちが優遇される。だが植物の世界は底なしの生命力があり、今後も人間にとつて有用な物たちが新発見されるであろうし選抜された物たちは繁栄するだろう。一方虐げられた植物も人の手で簡単に絶滅するとは思えない。耐性を磨いて生き残るはずだ。

この辺になって来ればもう最初の健康のことなんか霞んでしまうでしょう。まあ凡人の考え、迷いとはそういうものです。でもね、その壁を乗り越えないと目標たる健康、幸せには絶対到らない様になっているのです。たとえ断食で一時良くなったようであっても、10年後がどうかとみれば自分の力量通りのその段階止まりでそれ以上でも以下でもないと自覚するでしょう。その道理を早く悟らないといけないのです。

**柿茶の仕様と価格が変更になります！**

柿茶本舗(旧・生化学研究所)社製の「柿茶@」は入り数と価格が以下の様に変更されます。  
 Sサイズの箱：従来の36袋入り ¥2808      28袋入り ¥2760  
 Lサイズの箱：従来の96袋入り ¥6912      84袋入り ¥7600  
 ペットボトル：500ml入り ¥230      同容量 ¥220、24本入りケース ¥5520      ¥5280  
 (価格はいずれも税込価で、当店が販売する特別価格表示です。外装デザインは従来通りです。なお在庫が無くなり次第順次改定する予定です。諸般事情ご賢察の上、どうぞご了承ください。)

**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
第161回	4月11日(土)14:00	生野菜と少食が基本・食の理論編	すまし汁断食