

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165回の西式甲田療法勉強会は 11月21日(土)14:00~八尾市プリズムホールで。「少食の実際、体験試食会」¥1500(食材費込み) 今月の断食はありません。  
**数日前までに事前申込が必要**

## 是非ともこの療法で治りたい

ある見知らぬ人から電話。この人の相談を聞いてみたら、「少食のやり過ぎ」という言葉が脳裏に浮かんだ。「とにかく一旦回復食で体重をもう少し増やしてから、少食第2ラウンドとしませんか？多分次回ではここまで急激に体重減少を起こさず、かつ病気治癒のラクな療養だと予想します。」深刻な病気だから早く安心できるところまでの治癒を切に望んでいたことは理解できる。だからそんな極端でストイックに頑張った事を責める気はない。ただ漸くご本人が薄々気付いてきたようなので、考え方をええさせたかった。病気からして頑固な人柄と察しはついたが、やはり頑として病院での検査を拒否された。

## 角をたわめて牛を殺す

若い頃にはあまり良く解らなかった。しかしこの年になれば少し解ることがある。「これじゃあ、病気の部分は良くなったものの体を衰弱させてしまって、消化力とか免疫力、判断力まで鈍らせてしまいまともに生活が出来ない」そんな苦渋の中から、断食は余力ある間で一旦回復モードに入り、体力が戻ってきたところで2回目の断食をやらないといけない。それでこそ危険の無い安全な断食と甲田先生はある時期から考えられたのだ。

患者さんにしてみれば少しでも早く治して、元の暮らしを取り戻したいと考えるのが当たり前である。だが実際、体質の良し悪しや病歴の長さ、行動パターンなどの個人差によって治るまでの日数は多様である。治療に日数を要する人のケースでは、いくら本人が前のめりになったとしても途中で壁が立塞がるだろう。病気が治るといふ(立派な角)を希望しても途中で体力切れして本人の体(牛)

が壊れてしまうことになれば何をしているのか？そんな方法など初めからしなかったほうがよかったとなりかねない。体というものは無理を重ねてある量的許容範囲を超えてしまうと、そこからは質的变化が発生するのだ。好ましい風にならなければいいのだが、往々にして看過できない新たな問題を引き起こすことがある。身体はシステムの急激な変化を受付けない。その時点での最善のパフォーマンスで進行していき保身的なのだ。急いで体質を変えようとしても、それを許さない。そこは理解して注意しなければならない。経験が浅いうちは陥りそうな失敗である。

元々身体は、合理的調和と非合理的矛盾との両側面を併せ持ち、両者のバランスの中心点は常に変化しているものである。従って、「栄養を補給するためだから好きなように食事を摂る」一辺倒でも的外れだし、「断食して身体を立て直すために栄養を遮断する」一辺倒でも功を奏しない。両方とも必要である。現在の自分にとっての中心点を見極め、両者の比率を定めるバランス感覚が必要となる。結局、自分の体質と性質を冷静に理解し、断食も漸次進めていくのが懸命だ。少しずつの変化には身体も許容範囲内で順応するから、病気治しも段々に実行する慎重さが必要だ。

## INORI



現実には時間との兼ね合いが切実だろうから切羽詰まる心境は想像できる。でも土壇場まで決断しなかった反省も求めたい。やはり非合理重点の道を行くには余裕あるうちが判断を誤らなくていい。何故なら、現代人は合理性優先で生きるのが常だから。

如是我聞 甲田語録 20

> 野菜果物が体に良いとばかりは言えない <

人体の体液は起床後には PH7.38 ~ 7.26 に落ちているのが望ましい。中性、正確には僅かに弱アルカリ性。ブームなのか最近、皆さん野菜や果物を食べることに余念が無い。けれど、酸性に傾いていく原因は運動など活発な動きばかりではないのです。寒冷・温暖など気温とか喜怒哀楽などの感情にも左右されるのです。自律神経のアンバランス程度でも、また居住や滞在する高度、呼吸に依る酸素濃度でも変わってきます。従って体内 PH は複合要素の加減で多様に変わっていきます。こうしてみますと、体液が中性から弱アルカリ性の人には余り沢山の野菜果物を摂っていますと却って中性からは遠ざかり、健康を損なうことになりかねません。たとえば日常体を動かさない、ストレスなんか感じず一日中ゆったりのんびり、いつもよく笑っている、標高 1000m の山間に住んでいるなどの条件が揃ってくればアルカリ性に傾き易い体となります。ですからお茶や煮炊きする野菜は程ほどにして肉魚、ニンニクなどの

と、同じ自然界に生きるいのちとして定められたのが仇とな ことを詫びる心境  
 杭を立て直して支えてやる 間引きや除草で風の通り道を設ける などなど  
 余計な仕事に追われる そして 被覆しておいたネ トを拾い集めて元通りに復元した時 そのネ トのバタツキによ て葉っぱがちぎり飛ばされる果  
 面が待っているものだ。額ほどの広さとはいえ 狭いマンシ ンに生きる個  
 体は数多にのぼる 萎れて弱っている株 無残な残骸などを前に茫然自失。  
 気を取り直して まだ生きられそうな株の世話をし かぶ た泥を水で洗い、  
 紅葉間近の季節だが また台風の襲来が気になる  
 時期でもある 農作物に適度な風雨は必要だが 過剰なら死活的となる 浸  
 水過剰な土壌では細根がやられるし 強風やつむじ風では背が伸びた作物の  
 葉や実が吹きちぎられて倒伏してしまう 台風一過には空気が澄んだ青空で  
 葉や実が吹きちぎられて倒伏してしまう 台風一過には空気が澄んだ青空で

酸性食品を適度に入れるのが健康上望ましいのです。逆に亜熱帯の平野部に暮らし、一日中神経を張り詰めた仕事、運動や調理場で汗をかく、イライラし易い性格、糖尿病患者はアルカリ食品が必要となる訳です。このように、野菜はヘルシーだからと早合点して、体の状態を知らずにいるとアブナイのです。

全国健康むら 21 ネット 第 15 回 健康むら講演会 in 大阪 コロナ時代をどう生きる?

日時：2020 年 11 月 23 日 (月・祝) 10:00 ~ 17:00 9:30 開場  
 会場：エル大阪 5F 視聴覚教室 (京阪、地下鉄谷町線「天満橋駅」西 300m) マスク入場  
 内容：(午前) 故甲田先生講演ビデオ、森美智代「靈性も高まる少食法」(森鍼灸院)、分科会報告  
 (午後) 昇幹夫「元気で長生き～」(笑い学会副会長)、福原宏一「症例発表」(医博、日本総合医学会  
 関西支部会長)、槌田劭「土と共に生きる」(使い捨て時代を考える会相談役) パネルディスカッション  
 参加費：健康むら会員前売り 2000 円 / 非会員前売り 2500 円 定員：先着 54 名  
 申込み：郵便口座に振込み・00930 5 102781「全国健康むら 21 ネット」半券当日持参で受付  
 問合せ：山田健康センター 072-997-6177 <コロナ感染拡大により変更があるかも?>

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 166 回	12 月 12 日 (土) 14:00	食べたらずすのが秘訣・宿便論	寒天断食
第 167 回	1 月 9 日 (土) 14:00	40 分合掌行、弛緩行で心身中庸	重湯断食