

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167回の西式甲田療法勉強会は 1月9日(土)14:00~八尾市プリズムホール で、「2系統の自律神経を整える40分合掌行」¥600。断食食は重湯断食。数日前までに事前申込が必要

## 本来の腸が蘇ってきた

年の瀬も押し迫ったある日、一年のご挨拶をとメールが届いた。遠方に暮らす女性で、一筋縄ではいかない病気に挑んで生菜食の食事療法を一年以上取り組まれている方だ。家族とは全く異なる食事内容なので主婦の立場では非常にやりにくいはずだが、その根気強さには非凡なものを感じていた。一生懸命さには秘めた心願があり一直線に邁進されている。何時だったか「いつもと同じ食事内容なのに昨日奇妙な排便があった。」との連絡。「どうやら宿便みたいですね、ようやく腸管が長い眠りから覚めて動き始めたようですね。第一関門にさしかかったのでしょうか。」「こんな気持ち悪い臭いがきつくてヘンな色のものが...恥ずかしい事ですが今からまだ続くのでしょうか?」「連続か断続かは分かりませんが暫くはこうした事が在るでしょう。でも決して恥ずかしいと思わないで下さい。積年のウミが排出されるのでして人生の転機になるやもしれないのですから...体、特に腸は多分喜んでいてと思いますよ。否定的な考えを頭に残さないのがいいです。」あれからもう数カ月経つが、未だに宿便が出続けているようだ。本人も呆れている。さぞかし腸管内の掃除は行き届いたであろう。

## 生きるのに基本的なことは腸に従う

自然療法が良い、と口にされる方でもいざ理解できない事に直面した途端に心が不安に占領されるものである。体自体がこう有るべしと変化するのを信用しきれないのだ。

最近偶然、或る興味深いテレビ番組を観た。テーマは「腸は第一の脳、脳はドラ息子」といった風な腸と脳の専門家を交えた科学番組だった。進化上は確かに腔腸動物で口~肛

## 今期無農薬レモン(広島県産)入荷中

門が成立して、その後神経索、そして中枢として脳が備わってきたので、順番としては腸が先である。しかしそれが「脳」的働きをしているようなのだ。即ち消化管全体の周りには神経が分布しており、特に腸管の付近では吸収するしないを脳中枢より優先して独立的に実行するそうだ。その連絡網神経群からは脳内と同じホルモンが出ているそうだ。また、免疫細胞も周辺に多く存在して目を光らせていたり、かつ、腸管内に住む腸内細菌叢もバリアとしての働きを補完したりして共存しているようなのだ。こうして見れば腸神経の支配力は大きく、相当高度な発達を遂げたのだろう。一方で脳中枢はより複雑で高機能に進化。抽象や論理、予見などを付加している。単純で原始的活動分野は領域が小さい。その為に腸神経の判断には従えない乖離を持つようなのだ。さてヒトはどちらに組めるのかと迷ってしまう場面が起きよう。

そんな時、肉体をつつがなく維持していく為の原始知覚領域(呼吸、摂食、排泄、感覚、病気や怪我由来の症状など)に関しては率先して従う行動が間違いなさそうである。

## INORI

昔から「症状即療法」が真実であると聞くが、今日の医学界からもそうしたことを裏付ける



だろう見解を聞こうとは思わなかった。この流れがやがては本筋の常識となっていくかもしれない。さらなる研究が待たれるところ。と共に、脳中枢が果たした仕事の内、誤謬、激情、執着、横柄、我欲などの不純物が紛れ込んだ理解や判断には絶対の信頼を置けないようである。彼女の素直な行く末に幸あれ。

## 如是我聞 甲田語録 2 2

### > 自分の体の声と教えを信じて進め <

「甲田医院が閉院になったら後に残った我々はどこを頼りにしたらいいのか？」という心配を耳にします。そうなれば後は自分の体を信じ、甲田療法を信じて進めていって下さい。お釈迦様がおっしゃる自燈明、法燈明(自歸依、法歸依)ですね。これは宇宙の大真理でしょう。即ち、自分の体の中から湧いて来る色々な信号に対し注意を払い、たとえば今日はやけに空腹感が強いと感じれば偽腹で胃が荒れているようだから1食抜いて様子見だ、とても疲れたのでまずは温冷浴を試みよう。確か甲田式ではそのように書かれていたなあとその本を参考にしてみる。このように自分自身の原始感覚を頼りに判断したり、その根拠となる理論や書物を頼りに行動したりすることです。自分が信じた健康法を柱にする、これは宇宙の大真理なのでしょう。ただ問題は、こうした宇宙の大真理は大変奥深いものですから、たとえ科学がどれだけ発達しても人間の智慧だけで全貌を明らかにすることは難しいのです。今でも 20%位かもしれん。だったら後は信じるしかない訳です。たとえ理屈で理解できなくても、どうやら気持ちいいと体が教えてくれているようだから間違いないと信じて理解するしかない。健康法にしても最後は信じられるかどうかです。ここが大事なことです。全部が明らかにされなくとも、全部を知り得なくともいいのです。

野良仕事のパンセ……

冬の真っ只中 野菜たちは寒風に野ざらしで 柔らかい新

葉は鳥達に食いちぎられる 残った葉は糖度を上げて防寒し繊維を引き締める また根群も深く土中に食い込み少し位の寒さには耐える。株周りに落葉が吹き溜まれば、その分霜と凍てつきから免れる 落葉が無ければこちらが藁でも初殻でも敷いて助けてやれば勝手に元気に育っていく。こんな寒々しい日には こちらは早く帰って暖まりたいと考えるが やつらはしなやかに気温に順応し、実に健気で逞しく見える。

「お前達はいいなあ コロナウイルスとは無縁で手洗いやステイホームなんて心配せんでええからなあ いえいえ我ら植物だ て同じですよ モザイクウイルスとかフザリウム菌だとかに感染すればモザイク病や萎黄病が待っている。それに土中のカビ菌も大敵なんです 我々こそステイホームなんてし れた退避行動をできないんですから 風通しや適湿 土の被覆など丈夫に育つ環境をどうか頼みますよ そうしてくれれば私達はあなたの体に栄養を提供できるとお約束しますよ 「そうかそれなら辛い姿勢や冷たい水やりで体に無理するが、頑張れるぜ…」木枯らしの中の対話

**新刊本ご案内** 森 美智代著 「週末だけでいい少食健康法」 徳間書店刊 ¥1300+税

健康志向の現在、7万人もの人が食養生を実践しているという。「コロナウイルス感染拡大にあって、家にこもってストレスをため、手軽な解消方法にとつい食べ物に手を出す...そんな方には是非」(巻頭より) 森氏の体験談や故甲田光雄医師との出会い、西式健康法の解説も交え、少食法の具体的な進めて行き方と理念を平易に編んでいる。初心者にはハードルが低く入門として恰好な参考書に出来ている。  
 <お知らせ> 全国健康むら21ネットは解散しますが8週間少食健康プログラムは例年通り春に開催!

## 当センター主催 第16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168回	2月13日(土) 14:00	実習からし湿布でコロナ感染予防	すりおろしりんご断食
第169回	3月13日(土) 14:00	脚絆療法で下半身の血行正常化	青汁断食・青菜ミックス