

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168回の西式甲田療法勉強会は2月13日(土)14:00~八尾市プリズムホールで。「感染症対策に家庭でできるカラシ湿布と鎮炎処置に里芋湿布の実習」¥600。断食食はすりおろしりんご断食。数日前までに事前申込が必要。コロナ情勢で変更も？

## 二食にしてみたんです

街角で古くからの知り合いにひょっこりでくわした。30年ほど前に甲田先生の講演を聞きにいらしゃったこの女性、生来の元気者だったから甲田医院とは縁が無かったようだ。それが、「思い出して1年ほど前から二食にしてみたんです。年も年ですからねえ」「ホオッ。どんな風に?」「いえ、別に厳格に玄米菜食に取り組んだというわけでもないのですが、兎に角食事量を減らしてみただけのことです。ただの気まぐれです。」「朝食抜きでねえ~それを一年以上も?でどうでした」少食と聞けば急に興味が湧いて経緯を尋ねてみた。すると真顔になった彼女の口からは「これ良いですねえ~。健診で引っ掛かった項目があったのですが、一か月後の検査ではものの見事に正常値に戻っていてお医者さんが驚いておられました。食事以外には何も普段と変わりなくしていただけて私自身もまさかそんなに変わると予想しておらず、医者通いが始まると覚悟していたのですが一辺に嬉しくなりました。」60歳半ばの破顔一笑の表情にこちらまで良い気分になる。

## 身体に色々変化が起きてきた

マスク越しの立ち話が続く。「で、その後も続けていられたんですね。」「ええ。きっちりやろうと心変わりした訳でもないですよ。時には外食もするし間食もしています。そうであっても、最近お通じの具合が変わってきて昼食後にスパッと気持ちよく出るようになってきました。水をよく飲むからですかねえ?これって身体が悪くなったということですか?」「逆でしょう。まともな排便です。お産じゃないのですからトイレは短時間で終わり、しかもトイレトーパーも節約型

の少量で綺麗に拭き終わるでしょう。肉食が多いとねっとりした便で、何回も拭くことになりますからね。」「それと、お腹がグルグル鳴って空腹時にはピクピク動くのが分るのですが?」「詰まっていた便をトコロテン式に押し出すのじゃなくて腸管内に空間が生じているのです。起床直後には疲れが残っていませんか?それと空腹時の脱力感は?」「そうそうそれも近頃感じなくなっています。お腹は空きますが特段仕事にも差し支えは全くありません。」「じゃあ消化管の炎症とか内臓疲労も無さそうです。お顔艶も若々しい。足のかかとはザラついていませんか?」「かかと?さあ、ひび割れてなんかいませんよ。」「それなら大腸の荒れも無いし、じゃあ素晴らしい体験ですよ。そんな身体なら多分コロナウイルスだって嫌がるでしょうねえ。」「まあここところ体調に問題は無いかなと勝手に納得しています。それにしてもやっぱり甲田先生が仰っていたことは本当でしたねえ。病気になる限りこんなこと誰がやるだろう?と考えていましたが、でもこれは皆やったほうが良いですねえやはり~」人差し指をピンと立て合槌をうった。しばらく近況の四方山話が続いたがご時世なので切り上げることに。

## INORI



病院とあまり縁が無い元気な人が100%の形でなくとも、少食にしさえすればそれなりの結果がスナリと出てくるものだを再確認した。"縁"とはどこにころがっていくのか解らないものだ。そして、方々で多くの人の中に置き土産(縁)を残されて逝った甲田光雄という存在が常人じゃなかったことを改めて噛み締めていた。

## 如是我聞 甲田語録 2 3

> 一日断食のすゝめ はじめに... <

バブル経済がはじけて日本の経済低迷が長く続いている。しかしそれでもまだ経済大国として、豊かな食糧事情に恵まれ国民の大半が美食、飽食の毎日を送っています。その結果、肥満症や脂肪肝、高血圧、通風、アトピー性皮膚炎などいわゆる生活習慣病が益々増えてきました。健康診断を行ってみれば驚くことに健康人が殆ど見当たらないのです。

病院や診療所の治療を受けるほどでは無いにせよ、身体がだるくて疲れ易いとか頭が重くてやる気が出ない、あるいは肩や首が凝る、腰や膝が痛くて辛いなどでマッサージを受けている人が何と多いことか！ しかも大人ばかりではなく、子供たちまでもが疲れて学校へ行くのが辛いとか頭が痛くて勉強できないとかの症状を訴えて「不登校」という情けない状態に陥ってしまっているのです！ これでは一億総病人といっても過言ではないでしょう。このような社会になってしまったのは一体何が原因なのか？一刻も早く原因解明して根本解決をしなければそれこそ日本民族の将来は危ないと言わねばなりません。

その最大原因の一つが実は美食、飽食という

食の誤りであると、長年の私の経験(断食療法と少食健康法)から確信しているのです。従って、今こそ全国民が断食と腹七分の少食を採用して蝕まれた心身を健康な状態に回復して頂きたいと切望しているのです。それはまたすこやかに老いる秘訣でもあると確信しております。ですから例えば、毎月1回とか2回あるいは毎週1回の一日断食を定期的に行い、普段から腹七分の少食健康法を実行することでどれほどの効果が挙がるか、それは計り知れないほど大きな成果が現れることでしょう。

**予告!**

**八週間少食ヘルスアップトライアル (仮称)**

**参加者募集中**

山田健康センターと森鍼灸院がタイアップして旧全国健康むら21 ネットの8週間少食健康プログラムを引継ぎ今年も開催します。時期:2021/5/15~7/10の8週間。同日とも事前事後の簡単な検査やアンケートを実施。期間中自宅で各自のメニューを実行。美と若さ、健康改善、免疫アップ等を実感下さい。

## 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169回	3月13日(土)14:00	脚絆療法で血行正常化、アンチコナ	青汁断食・青菜ミックス
第170回	4月10日(土)14:00	理論編 食はなま、量は少が第一	くず湯断食

野良仕事のパンセ……

大阪の冬は野菜栽培には好適シーズン。逆に真夏は近年暑過ぎ

ぎて、夏野菜でないともともに育つ野菜は少ない。それに呼応して店頭に並ぶ野菜の種類が変化してきている。従って、若い世代では知らない野菜も現れ会話が通じないことが出てきた。チャヤとかシャクシナと言っても見たことが無いという。漬物用の各地の菜っ葉類もそうだ。これは作り手側にも責任があるだろうし、購買側の嗜好にもその一端がある。さりともっと影響力がある種苗販売 流通業者および農政に関わ 舵取り役の存在は無視できない。彼らの意思決定がどうなっていくのかは知らないが、農生産者がワリを食っている気がしてならない。生産者の自由意思で好きなように生産することすらできないうようになってきているからだ。また流行の野菜の種が外国産で、か弱く小粒になったのも育てにくい一因と解る。身土不二の大原則を外れ 日本人の栄養摂取に異常が発覚するようにならないか？我々素人菜園愛好者はそんな大上段に考えなくともいいかもしれないが、希望する種の入手さえ困難になってきているのは困る。こんな凍てつく大地にでも丈夫に育つチャヤを口にする事が出来なくなるのか。種を守らねば。