

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171回の西式甲田療法勉強会は予定していた6月は中止。**7月3日(土)14:00**
～生涯学習センター・かがやきに**順延**となりました。テーマ「足脚の故障を見逃す
な、皮膚は全ての始まり」また第172回の方は8月7日に新設して続行致します

ワクチン接種

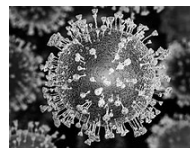
「ワクチン接種のことなんですけどどうしたものかと考え中です。」近頃こんな電話が多い。慢性の生活習慣病とは異質の体外由来に原因する疾患なので、得体のしれない不安に怯える社会病理。ウイルスの勢力と自分の対抗力のパワーバランスの問題だから、罹患してみないと何とも判断のしようがない。ただ世界情勢を見れば、コロナの勢いは侮りがたい。今のところ有力な対抗手段がワクチンくらいしか無く、悠長に構えてもいられない。自力で対抗するなら体の健康度を高く維持し地力を蓄えておくしかない。振り返って自分が今現在その自信があるのかどうかとを考えてもらいたいもの。「大丈夫と思えば一般的予防の徹底で良いでしょうが、もしそんな自信は無い、呼吸器系統に弱点があるとか基礎疾患があるとなれば、ワクチンで補強するのも致し方ない。そしてまた、今後のご自分の生活が多くの人と接するとか、社会性ある立場であるなども勘案しなければいけないでしょうねえ。自分が感染の加害者になることだけは避けたいものです。あとはご自分の判断で決めてください。」としか答えようがない。こと健康は自己責任が第一義だ。

自分だけ感染を免れたとしても...

「自分の体に毒を入れるみたいで承服できないわ。折角今まで宿便出して体内をきれいにしてやろうとしているのに。」食事療法を頑張ってきた人の率直なご意見である。現代医学がアレルギー症の治療法として採用する減感作療法的な手法。アレルギーの抗原となっている物質の濃度を薄くしてわざと接種することで、抗体のごく軽い反応を生じさせ、一定の期間の後それを数回繰り返すうちに

抗体に学習させて、それまでみたいに過敏な反応を起こさないように慣れに誘導していかうとする方法に似ている。そうと知れば少し荒っぽいやり方だとの印象になる。感染もしていないのに mRNA 遺伝子を体に入れ感染のリハーサルをする不自然さに対して拒否感を持つのは理解できる。混乱の一因にはネット上に流されるワクチン有害説や副反応の情報。判断に迷う。「どこか闇の勢力の陰謀」だとか「副反応が後遺症として残る危険性」「若者ほど副反応が大きくて仕事の休日を」.....逆にまた、ワクチン推奨派は「メリットがデメリットを上回る」「家族への感染予防とか旅行の再開」という目先の損得計算をくすぐる論調。情報の錯綜が迷いを深くし、行動にバラつきを生んでいる。

「お迷いは分かりますが一つ、利他の観点を物差しにしてみるとというのはどうでしょう。自分が感染して苦しむそのことより、世界中の人達が苦しむ初めて経験する相当厄介なウイルスのパンデミックなのだから、感染を出来るだけ小さく収めるために貧者の一灯で自分に何が出来るのか...」「博愛ですか、大きく広げますねえ。...それも考えてみます。」



INORI

どちらにせよコロナワクチン差別はあってはならない。各自の意思決定であり尊重されなければならない。そしてこのパンデミックが終息したらまたすっかり元の世界に戻れると考えるのは甘いと思う。行動変容を体験させられた中で「良し悪し」を取捨選択して新価値観がゆっくりと定着してゆくように思える。コロナの教訓をしっかりと反芻して一段上を目指せと天が人類に配剤しているのだろうか？

如是我聞 甲田語録 27

> 一日断食のすゝめ 実行上の注意 <

断食後に食べ過ぎないこと

断食を行うと腹が減って強い空腹感に襲われるのは当然のことです。最初の内は何かセーブしていたものの、その後の気の緩みからどうしても食べ過ぎてしまうことが決して珍しくありません。「これくらいならまあよからう、一回だけだから」とついつまみ食いしたが最後堰を切ったようにズルズルと続けてしまい、時には失敗に終わったという場合もあるのです。このように体調不調が再出現するような失敗をしないためにも、断食をする前から充分に心の準備を怠らないよう念願して止みません。(了)

【補筆・家庭でできる断食健康法 より】

断食療法はよく絶食療法と混同して受け止められています。私はあくまで断食療法としたい。というのは絶食の語からはどうしても動物実験のモルモットが自分の意志でなく強制されて食を絶つというイメージが付きまとうのです。本当は無性に食べたいのだがしぶしぶ従わされているのです。ヒトの場合精神面の在り様が健康に至るに当たって重要なファクター

となりますので、強制された嫌々の心境では果たして100%の効果があがるのでしょうか？何度も挑戦して自分の非力を自覚し、それでも前を向く行為には自由意志が存在する。そこには煩惱を持ちつつも天地自然の力を頼みとする心構えとか神仏への祈りが内包されていると思われまます。それが不食の真の姿であり従って断食と称すべきと考えます。

2泊3日のプチ断食会(一日断食の体験) (山田健康センター、森鍼灸院 共催)

2021年9月18日(土)午後~20日(月)午後 場所:三重県名張市の森氏宅“あわあわ”で 集合:近鉄名張駅西口に12:30(送迎あり) 期間中は西式健康法や講義、ワーク、草取り作務などで過ごす 先着5名 参加費:40000円(ただし慢性重度疾患を持つ方は不適合) 問合せ申込:山田健康センター

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171回	7月 3日(土) 14:00	理論編 姿勢整備・足	皮膚はセンサー	ニンジン汁断食
第172回	8月 7日(土) 13:00	柿茶作りワーク 理論編	精神はマジックで	フルーツ汁断食

野良仕事のパンセ……

気温 湿度とも高く喜んでるのは作物だけではない

い 雑草の多くもまた我が世の春とばかり勢いが凄く 種類数も圧倒的に野菜より多く 適応能力にも長けているので少々の悪条件でも脇に生える野菜を凌駕して大きな顔をする 夏の農作業が一番悩みの種である 土中の肥料さえ横取りされると溜息が出る ……とこれまでは思っていたが最近では考えが変わる 有機物の腐食が累積増で十年間経てば土相が替わ てきたようだ 団粒構造の柔らかい土が表層下20cmくらいにまでなれば その辺りに伸びる細根群は空気や水分 栄養分を吸収しやすいので野菜本体の成長が良い 病害虫にも強くなるようだ。そして生える雑草にも栄枯盛衰があり 簡単に除草できる種類が主流とな てくる イネ科雑草や地下茎を伸ばす芝草は手で抜こうとしても干切れるだけで一部を残す破目に終わる厄介者だがめつきり減った 草姿もふんわり柔らかく味もある優しい草が優勢。このようになれば人間側のイメ ジ通りに収穫を迎え満足感が湧き 有機栽培の家庭菜園が完成と思える。ミミズも見られるようになれば小鳥達も目ざとく舞い降りてくる 自然の土壌に循環サイクルが戻ってきたようだ。やはり 野菜作りは土作りからは本当だ た