

2010年
3月号

センター日記

発行：山田健康センター
大阪府八尾市桜ヶ丘2-76(072-997-6177)

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50回の西式甲田療法勉強会は3月13日(土)14:00山田健康センターで「脚絆療法実習」と体験者談を聴く。¥500。事前申込制。今月の断食は「重湯断食」13:30～
生菜食とか少食をやりたいのです

FAXが入った。慢性的に胃腸の不調に悩まされてきた女性らしい。病院で検査してもこれといって質の悪い原因は見当たらずに整腸剤を貰ってくるばかりだったとか。でも現実には下痢が数日続いたり、吐き気やお腹の膨満感が度々起こったり、一旦始まれば収まるのに1週間以上は不調から抜け出せないで憂鬱になる。小水が色濃くて泌尿器を疑ったことや、腰の鈍い重だるさで整形外科に相談したこと、遂には神経科にまで出かけたようだ。そんな経過で自然療法に目覚め、玄米菜食法や温熱療法、ヨーガセラピーなどを遍歴してきた拳句に甲田療法にたどり着いたというわけである。よくあるケースだ。何のことは無い、「宿便病」の典型的な症状なのだが、それが判らないときには不安が募るものである。

一番狭き門から入りなさい

ここで問題なのは、腸マヒが強いので少食とか断食、生菜食を一番やりにくいタイプの身体だという自覚がないことであろう。従って、当初は実行しても一直線に良くなってきたという実感をもつよりただ痩せていくだけという心配がもたげてくる。また、宿便停滞がひどいため腸壁が荒れていて、脱力感、ふらふら感、めまい、あるいはアレルギー症状を伴うことだって考えられる。果たしてこれで生野菜、海藻、玄米ご飯を受け付けるだろうか？ましてや生の玄米粉は無理だろう。それを少食の大事さを忘れ、身の程知らずに玄米菜食が後生大事と頑張りすぎると、ますます胃腸を壊すことにならないだろうか。即ち、食事の質内容ばかりに囚われ、量を忘れていたり軽視しているのだ。さて、こうなるとイチから始めるつもりで、体力をつけるために受け付ける範囲で食べ込むことを考える必要がありそうだ。食養生のスタートラインに立つための準備である。「ですから、毎日の排便、裸療法による排出を確立して、胃腸に優しく栄養価がある玄米クリーム食及び生野菜をジュースにして……」すると不安げに「そんな内容で大丈夫でしょうか？」「大丈夫。そのみと言えは食の幅が狭いようですが今は仕方ない。細い山道を辿らざるを得ないが、体力が付いてくれば少しは色んなものを受け付けるでしょう。」広くて立派な門から入りたいのは人情だけれどそれは滅びに至る道かもしれない、狭き門をくぐってこそいのちに至る。この人の場合、私にはそのように思える。

祈り

「食養地獄」に陥りませんようにと願わずにはいられない。途方に暮れたなら、「食養理論」を一旦棚上げして、自分に訊いてみる融通が欲しい。身体と心がそれを喜んでいるか？片一方だけが喜んでみてもだめ、両方。ただし怠惰の誘惑に負けるのは違う。否むしろ狭い門だから、勇気が要る、苦しいかもしれない。だがそこを突破して先で大道が開けるからといった喜びを伴わないとなかなか継続は難しい。「よく判りました。少し元気になれそうです。やってみます。」どうぞご家族との調和も大事にしつつ、その意気で脇目をくれずに門をくぐってください。これまで意固地を張って、周りの人に心配をかけてきたそうだが多分その結果がここまでこじらせてしまった主因だと感じる。良いと信じて追求する一徹さは大事なのだが、自己チューならはた迷惑な話である。

今月のおすすめ商品

竹の繊維 100%使用した肌にやさしい「竹布」 新発売！

- 竹布の特長**
1. 竹が持つ天然の抗菌力が優れています。通常の抗菌繊維と違って抗菌剤を添加していないので安心です。
 2. 温熱効果により、冬はぽかぽか、吸収性が高いので、ベタつかずサラリとした肌心地、夏も快適。
 3. 静電気がほとんど発生しません。赤ちゃんはもちろんお肌の敏感な方、アレルギー体質方（アピ-）や肌のトラブルに悩む方には特におすすめ。

- 竹布製品** ガーゼタオル・バスタオル（各¥3,990） フェイスタオル（¥1,575）
 キッチンクロス（¥380） レディース キャミソール・タンクトップ・Tシャツ（各¥3,990）
 メンズTシャツ（¥3,990）ボクサーパンツ（¥2,940）男女ソックス（各¥1,365）
 シングルシーツ（¥7,245）生理用竹布ナプキンセット（¥3,120）



全国健康むら 21 ネット 5周年記念大会 開かる！！

日時：平成 22 年 4 月 24 日（土） 10：00～

会場：エルおおさか 京阪、地下鉄「天満橋駅」歩 10 分

内容：第 1 部 映画上映「不食の時代」（主演：山田まりや）

森美智代さんの驚異のドキュメンタリー映画がついに完成。

舞台挨拶：監督 白鳥 哲、森美智代、昇 幹夫（医師） 敬称略

第 2 部 講演会「健康社会への道」

安保 徹 「21世紀の医療と免疫力を高める生き方」

森谷 敏夫 「メタボを予防するちょこまか運動の効用とススメ」

第 3 部 パネルディスカッション「食は命なり」

問題提起：保田 茂「いのちと環境創造型農業の取り組み」

パネラー：奥田信夫、佐藤喜作、森山まり子、大杉幸毅、保田茂各先生

第 4 部 708号室にて 各団体による大交流会（活動報告と提携のあり方）

参加費： 前売り券 ¥2500 当日券 ¥3000 第4部は別に¥1000

問合せ：072-841-0207（小林）072-997-6177（山田） mail:michiyo@ma3.justnet.ne.jp

前売り券は山田健康センターにもあります。

21年度西式甲田健康法勉強会の今後の予定（センター2Fで毎月第2土曜）

今期は、昼食に断食メニュー体験の会を併せて行なっています。（¥300） 1日断食を断行するきっかけになりますのでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は申出て下さい。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることもあります。ご了承いただきます。

	日 時	内 容	備 考、断 食
第 50 回	3 月 13 日(土) 14:00	脚絆療法、体験談を聴く	玄米重湯断食
第 51 回	4 月 10 日(土) 14:00	少食には朝食抜き生野菜を	くず湯断食
第 52 回	5 月 8 日(土) 14:00	足脚は狂うと治し難い	酵素断食
第 53 回	6 月 12 日(土) 14:00	皮膚は人体の包み紙でない	果汁断食