

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178回の西式甲田療法勉強会は 2月5日(土) 14:00～ 生涯学習センター・かがやきで。テーマ「からし湿布で感染減弱、芋湿布で節々の痛み軽減」¥600。
断食食はすりおろしりんご断食¥400。時勢がら事前にお問合せお申込み下さい。

○化学物質過敏症で制限があるのです

電話が入って相手は中年女性。こちらにある木枕の素材に対する質問だった。「私そちらの健康法にある半円筒形の木枕に関心があり、頸椎矯正でやってみたいのです。けれど実は化学物質過敏症があり、接着剤によっては頭痛やふらふら軽いめまいを起こさないか気になるので材料を知りたいのですが…」当方も知らないなのでメーカーに問合せ後刻返事することにした。電話で返答したところ「大丈夫かよく確かめたいので、そちらで現物の臭いを嗅ぎたい」とのことで後日ご来店願うことになった。この女性、数日してお越しになったのでなかなか本気モードの方だなと見受けた。ところが、女性は枕の件はそこそこに健康相談が主目的だったようで、自分の身体の不調の歴史を語り始めた。

○健康法のつまみ食いではもう片付かない

元々若い頃にはアレルギー症を持っていたらしいがそれ以外に大した病歴は無さそうだ。しかし中年になり近頃様々な臭いを異常に感じることもあり、それが頭痛やフラフラを発生する状況になってきたと言う。若い頃は細身だったが中年になりぽっちゃり(過ぎる?)体型となってきたことや今後電磁波の悪影響が気懸りであるとの由。話を伺っていたら色々の自然健康法の知識をお持ちでそれなりの体験もされてきたようである。「自然療法や健康法で解決しなかったのですか?」「まあ一つ一つの方法にはそれなりの改善はあったのですが、徐々にやらなくなって再び元の木阿弥になっている訳です。」「それじゃあもう一度それまでの仕方をやり直そうとは思わなかったのですか?」「西式の名称は以前に知っていたのですが、

今度初めてこちらのやり方をやってみたいと思い、金魚体操とか野菜ジュースを試しつつあるところ。それで木枕をと…」拝聴するうち何となく違和感を感じた。表面的な原因は単純なように見えたのだが、意外と根深くなってきた遠因があるのではないかと推し量った。「お通じ具合はどんな状態ですか?」「2、3日位ですがそれ以上になることもあります。」「寝起きの不快とか移り気のムラ、悲観癖は?」「それはそうですね。」

「失礼ですがこちらの健康法或いはこれまで試したやり方でもでもいいですので、もっとキッチリと継続していかれるのが今必要ではないかと思えます。」痛いところを突かれたという苦笑の表情が見て取れた。「あれこれとITで表層的に知識をお持ちなのですが、こと体質改善をお望みだったら忍耐強く続けて掘り下げる覚悟が前提になります、自然療法ですからね。なまじ深刻な病気で無い



だけにととうとう最近一段と肝臓を弱らせてしまったようにお見受けします。」少し

真剣になってこられた所で注釈を加えてみた。「若い頃から元々肝臓はお丈夫では無かったようですね。アレルギーや便秘症、肥満経験という身体面、飽きっぽさとか話題がコロコロ変わる性格といった心理面がこの度化学物質や波動にも過敏に反応した道筋…」

○INORI

心底に在る悩みを見せないで警戒感いっぱい小出しする話し方。そんなストレスフルな毎日はさぞ重苦しく辛かろう。心身の奥底には雑多なゴミが散乱。まずは少食をテコにクリーンな腸内環境を地道に目指してほしい。が内臓や心のことだから…奮起して!

映えしない。葉っぱの伸長はゆつくりだから。そして北風が強いため地表の水分が減り乾いた白っぽい土にカサブタの如く覆われる。がしかし見えない地下部では根の伸長は確実に深く広く進行しているのだ。雑草の幼苗の数を見ていけば春夏と何も変わらない。地上部が小さくて目立たないが地下での根張りの勢いは不釣り合いな位に凄い。脇の菜っ葉の根群に絡みつくようにへばりついている。狭い所に窮屈そうに生えているが、冬はそれが都合良いのかも知れない。地表10cm部分は細根がびっしりと絨毯のように張り巡らされていてその結果地中は適度な湿り気を含んでいる。考えれば雑草だと色々な種類があり、広いテリトリーに孤高の生き方を好むものあれば、野菜の葉の下で寄生するのが好きなものもあるのかも知れない。ましてや成長には不向きな真冬である。早春の来るべき時のチャンスを見逃すと狙っているのかも知れない。草木植物は誠に多種多様な生物である。「みんな違ってみんないい」それが自然界のルールであり、大地の大いなる寛容さであろう。

☆ 如是我聞——甲田語録 3 2

> 病氣治しは「勇み心」で <

患者さんを見ていてやっぱり何より「勇み心」は大事やナアと思わされます。何事も少し良くなってきたらちよつとの変化にもそれを喜ぶ心です。頭が痛い、膝が痛い、肩が凝るなどいくつかの症状を持つ患者さんでも「その後調子は如何ですか？」と問診した時、「お蔭さんで頭痛は楽になってきました。」「膝のほうは？」「そちらはまだ残っています。」というふうに治ってきた点を先に応答される人は楽になった喜びを心に強く思っているのでしょう。一方、調子を尋ねられ「先生まだ膝の痛みが殆んど変りません。」「頭は？」「頭痛のほうはもう治りました。」という具合に治った喜びよりも苦痛を何より真っ先に訴える人もいます。両者同じような経過であっても、喜べる気持ちと不満や不快の気持ちのどちらを心に大きく抱いているかにより言葉が違ってきますねえ。会話に明るさが在るか無いか。その後の運命をうかがい知れるというものです。もしご家庭に後者のような人が居て「痛い痛い。私ほど不幸な人間は無い、いっそ死んだほうがマシや」と一年も二年も聞かされたら家の中が暗〜くなりたまったもんじゃありません。罪作りな話ですナ。同じ病人でも「良くなってきた」と明るい会話を聞かされると家族にしても「その調子で頑張ってるね」とホッとしますし、自分もやる気にさせてもらえます。こうした家庭の病人さんは早く治るのです。泣いても笑っても1日は同じ1日。それなら勇み心で病氣に向き合い、お蔭さんでと喜びを見出す心掛けが大事なのです。結局病人ご本人が周りの者に布施を行っているのと同じで、それが運命を好転させるのです。

もしご家庭に後者のような人が居て「痛い痛い。私ほど不幸な人間は無い、いっそ死んだほうがマシや」と一年も二年も聞かされたら家の中が暗〜くなりたまったもんじゃありません。罪作りな話ですナ。同じ病人でも「良くなってきた」と明るい会話を聞かされると家族にしても「その調子で頑張ってるね」とホッとしますし、自分もやる気にさせてもらえます。こうした家庭の病人さんは早く治るのです。泣いても笑っても1日は同じ1日。それなら勇み心で病氣に向き合い、お蔭さんでと喜びを見出す心掛けが大事なのです。結局病人ご本人が周りの者に布施を行っているのと同じで、それが運命を好転させるのです。

<< 一言甲田語録 >>

☆ 宿便一掃を考えるなら、ひと月間で2回1日断食を実行するのが何より賢明な方法です。

その際、断食翌日には食事量を70%に減らすこと。前日も少な目にして胃を整えておく。

☆ 長い断食より、断食中に忙しく働きながら過ごせるやり方が、結局最終的には成功します。

※当センター主催 第17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179回	3月5日(土)14:00	脚絆療法で足の故障箇所をチェック	青菜ジュース断食
第180回	4月9日(土)14:00	理論編1 食について	すまし汁断食

値段改定のおしらせ 輸送コスト上昇の影響で脚絆、玄米、玄米粉を2月から値上させて頂きます。ご理解を。