

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



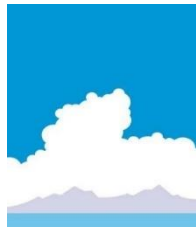
第183回の西式甲田療法勉強会は7月3日(日)14:00~当店及び森鍼灸院で。
テーマ「神経、体液平衡と精神」¥600。断食食はフルーツシャーベット断食
¥400。マスク着用。事前にご確認の上お問合せお申込みを。

○伝家の宝刀を使いたい

40歳代と思しき男性がフラリと入ってこられた。どういったお店なのかと陳列棚を丹念に見回していただける。「甲田式か西式をご存知なのでしょうか？何かお困りの事情でもあるのですか？」と話の糸口を探っていたが上の空で無言が続く。やおらして言葉が返ってきた。「断食すれば大概の病気は治ると聞いたもので是非やりたいのです。ちょっと厄介な病気だと先週診断されたもので…」体型から察して断食での対処に懸念があったのももう少し立ち入った事情を伺うことにする。高血圧や高血糖の兆候は無いようなのでそれは良いとして痩せ型の消化器官が弱そうな点が引っ掛る。若い頃から便秘や下痢がありそれが高じて消化器難病になったと想定された。今はまだ断食をする体力が足りない。「最初準備過程で体を慣らしていく方が順路でしょう。」「いや気合いはヒトよりある方だと思いますし希望はあくまで断食で。」

○角を矯めて牛を殺す

患者さんにしてみれば少しでも早く治して、元の暮らしを取り戻したいと考えるのが当たり前である。だが実際、体質の良し悪しや病歴の長さ、生活パターンなどの個人差によって治るまでの日数は多様である。厄介なケースでは、いくら本人が前のめりになったとしても途中で壁が立塞がるだろう。病気が治るという「立派な角」を希望しても途中で体力切れして「牛(本人の体)が壊れてしまう」ことになれば何をしていることか？そんな方法など初めからしなかったほうがよかったとなりかねない。体というものは無理を重ねてある量的許容



範囲を超えてしまうと、そこからは質的变化が発生するのだ。体質の変化。「好ましい風に変えたい」スナリ変わればいいのだが、反応症状が現れるのは当然だとしても、往々にして看過できない新たな別の問題を伴うことがある。そこは注意して通過しなければならない。一直線にはいかないです。」経験が浅いうちは誤解から見落としがある。身体はシステムの急激な変化と新奇を好まない。というのもそれまでもその時点での最善のパフォーマンスで進行してきたからだ。保守的なのだ。結局、結果を急いだところでそれは許されない。

元々人間のやることには合理的調和と非合理的矛盾の両側面を併せ持ち、バランスとれる中心点は常に変化しているものである。従って、「栄養を補給するためだから好きなように食事を摂る」一辺倒でも的外れだし、窮地に陥ったので「断食して身体を立て直すために栄養を遮断する」一辺倒でも功を奏しない。両方とも必要であり、現在の自分にとっての中心点を見極め、一進一退のバランス感覚が必要となる。「最初は判りづらいでしょうが、意識していると要領を得てそれとともに道程の距離感も分ってくるでしょう。」無然としていた表情に少し変化が見て取れた。「じゃあ考えてきます。」無口なこの方のこの先の決断は未だ判然としないまま……

○INORI

苦勞もいとわれないという決心は評価すべきだろう。いや寧ろこうしたアウトサイドな道を探す人には向いているのかもしれない。しかし「茨の道を行く」と「角を矯めるのに成功する」かどうかは別問題である。ご本人の全人格の力量に掛かっている。僅かな会話でそれを見極めるのはとても難しい。

蒸し暑い。この時期ばかりは主役が野菜か雑草か分からなくなる。あくまで人間側の都合で野菜の主役の地位を守るべくそれ以外の植物を抜き取り刈り取るうと大汗をか。作業していて、野菜の種類も多彩だが、雑草とて多様であることを思わせられる。覆いかぶさる隣の葉の脇からヒヨロリと頭をもたげるヤツもあれば、草陰の暗い地面を這い広がるヤツ、ヤケに早熟で小さな小さな花を咲かせて次世代の種を準備しているヤツ。イザ抜こうとすると地下へ伸びた根が驚くほど深いヤツ、横に浅く広げるヤツ、地面に接した軸から新たな細根を伸ばして数を増やすチャツカリ屋、そして厄介なのは地下茎を四方に張り広げて子供の球根をこさえてテリトリーを確保している陰にこもったヤツ。生存をかけた様々な戦略だ。でも待てよ、そうした仕組みは結局、野菜の種属にと引き継がれている訳である。地下深くへは根菜やシソやオクラが、横へ軸を伸ばして新株を降ろすイチゴ、地下で次々自分のコピーを増やすジャガイモやサツマイモ、クワイ……。考えれば植物の種類を差別して好悪を決めているのは人間が行う栽培行為のゆえだ。不都合な種属を“ヤツ”と称するのは失礼な話。

☆ 如是我聞——甲田語録 37

> 体液 PH と自律神経系 ① <

人体の体液をいつも原点である中性に戻しておくことは大変重要な健康の指標です。寒い冬でも暑い夏でも深部体温の恒常性を保つシステムとして基本なのです。皮膚表面の温度は少し低く、33~34度を保たねばなりません。室内にいるとき例えば室温が28~29度あるいはそれ以上の気温でしたら、裸体で過ごしていても必要な体温を維持することは可能です。しかしそれ以下の室温ですと裸で20分もいれば体は冷えてきますから着衣せねばならないのです。ですから夏場に裸療法代わりに裸体で過ごそうと考えても、室温29℃以上無いと出来ないわけですね。

もし体温が下がって無理に頑張っていると、表皮下の毛細血管が寒さで収縮し血液循環が困難になって来まして、体表の細胞が新陳代謝の結果で発生したCO₂が回収されずに濃縮されて炭酸が溜まるようになっていきます。この炭酸が過剰な状態をアシドーシスと呼び、体液が酸性へと傾いている印です。これを急いで中性に戻さねばならないのです。そうした状態の時、知らずに更に酸性へと導くような生活を送っていたら身体は大変困ることになるのです。

☆ 健康ふれ愛コミュニティサロン 隔月開講 (日本総合医学会・関西部会 主催)

日程：2022年 5/28、7/30、9/3、11/12、2023年 1/28、3/4 各土曜日 14:00~

内容：第一部 各回講師による健康講座 第二部 質疑応答とフリートーク

順にジワーパッ健康法 (大杉幸毅)、昔話に学ぶ健康法 (岡田恭一)、少食が健康の鍵 (山田修)、少食は世界を救う (森美智代)、ガン・生活習慣病にならない生き方 (三浦直樹)、他

会場：正食協会 3F 講義室 (大阪府中央区大手通 2-2-7) 地下鉄谷町線または京阪「天満橋駅」

参加費：各回 1,000円 定員：各 20名 問合せ、電話：関西部会事務局 06-6846-2256

申込：FAX 06-6846-2296へ 名前、TEL/FAX、住所、希望回、Emailを明記

※当センター主催 今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183回	7月 3日(日) 14:00	理論編4 脳と精神作用。17期修了式	果実ジュース断食
第184回	9月10日(土) 14:00	第18期開始 健康の概論とビデオ	すまし汁断食