

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184回の西式甲田療法勉強会は 9月17日(土) 14:00~ かがやき生涯学習センターで。テーマ「概論・健康に至る真の道、ビデオ」¥600。断食食は冷やしくず断食¥400。マスク着用。コロナ情勢下、事前にご確認の上お申込みを。

○「今どきは…」の長電話

御年80前の昔の患者さんからの久しぶりのお声。つい長電話になってしまう。「これが広がって多くの皆さんがより一段健康に暮らせるようになってくれたら、どんなにか安心して希望を抱ける世の中になるだろうと思いますねえ、ホント。最近の傾向かもしれませんが特に若い方々の中には、医師に言われたりインターネットで探して、ちょっと思い当たったり、先に不安を感じるような症状を指摘されると「良いことはなんでもやる」と決めて、それらをかき集めて安心している人がいらっしゃる。でも結局は一種の対症療法に近いわけですから、またぶり返してしまっていますよね。答えをラクに探し出して結果を急ぎ過ぎるせわしなさを感じます。理数じゃないんだから同じことをやれば誰もが解決に至るとアタマで処理しちゃう底の浅い理解なんでしょうなあ…」総じて同感だと思うのはこちらが年齢を得た証拠かもしれない。別のある方の話で聞いたことに、技術的、慣習的による治癒力は7割、いわゆる必要必然的なものです。ところが、本当に治るのは3割である「心」です。魂、感情、愛情、意識、遺伝子などの要素。でもそういう若い割にはピュアな心と洞察力をお持ちで、例外だと思える事例も確かに在る。

○療法への理解が深まった…

「今回の少食イベントに参加させて頂いて、より一段とこれの真価を理解できたように思いました。というのもやってみればそれだけ難しさや自分の不甲斐なさを見せつけられたからです。」そう感想を述べられた40代某氏。元からそうしたイベントに参加される方は身体に真正面から取り組もうとする意

欲があるのだが、その方は更に旺盛な研究心を兼ね備えていた。参加申込の時点では「単に断食とか半日断食に興味ある人」という印象だったが、スタート後暫くしてこれはなかなか自分には難しそうだと感じた様子だった。そしてこれは奥深い価値ある“道”だと直感し、事例と詳細をもっと知りたいと考えられたようで、「本をもっと読みたい」と伝えて来られた。そしてご自身でも食事を勝手に少し緩くアレンジされたところ、たちまち悪い方の変化が出てきたことを自覚されたいらしい。研究心から得た大切な学びである。失敗を単にへこんで終わるのでなく、更に少食の道を歩いて行こうとする姿勢が頼もしく感じられた。その先の展開は不知だが、たとえその道を離れることになったとしても、何かコトが起きれば多分迷いなく自分が到達した方にと帰るだろう。何より自分の経験に対して躊躇不安が殆ど無いだろう。それは病に立ち向かう際には大きな推進力になる。

○INORI



どちらも未来志向で目標を心に秘めていることは共通しているのだが、「志」と「心願」とは少し違う。即ち、前者は主体があくまで自分であり高みを目指していくのが主目的であり、そうなることで他人様にも広げられて意義あることだと認識している状態。それに対し後者は自分のことはさておき、社会全体の在り様や幸せに比重を置き、意識がより広範に社会全体に向かっている。適切な喩えかどうか分からないが、差し詰め仏教の流布で言う小乘法、大乘法の路線の違いだろうか？ 個々人で志向に向き不向きがあるのだろう。

☆ 如是我聞——甲田語録 38

> 体液 PH と自律神経系 ② <

では、体液を酸性へと傾ける要因にはどんなことがあるでしょう？寒さ、運動、疲労、糖分や肉食など酸性食品過多、野菜や海藻などアルカリ食品の不足、浅い呼吸、低い高度や地下での居住、泣きわめいたり怒ったり悲しむ感情…… この時体内には乳酸が増え体液は酸性を帯びています。そこでアルカリ性へと誘導するには休息して温浴し夜ぐっすり眠ることです。大いに笑い食べ物も野菜を多くして肉食をしない。特に忙しくてクタクタになった日は豪華な肉食は避ける。逆に家の中でジッとばかり過ごしているご老人はアルカリ性になりがちですから、野菜中心より小魚を食べさせてあげましょう。

それにまた気温。熱帯地域に暮らす人間は果物などを豊富に取り、長時間ダンスに興じて陽気に動き回っております。一方極寒の極地に住む人は狩猟で得た熊やアザラシの肉や魚を食べ、雪と氷の中でジッと時を待つ暮らしぶりです。まるで異なる環境

に居るのですが、彼らの血液を調べましたらどちらも弱アルカリを示しております。寒暑の居住環境にあっても暮らしぶりでちゃんとつりあいが取れていると考えられます。

野良仕事のパンセ…… 細かい雨が顔に掛かり始めた。夏の急なにわか雨は嫌だ。すぐに西方の空を見上げて雲行きを確かめる。黒っぽい分厚い雲が一面を覆っていたら今日の作業を切り上げるか雨具を取りに戻らねばならない。もしその横に白い薄雲が広がっていたら、真上の黒雲の断片が通り過ぎるまで雨宿りをして待とう。多分三〇分もすれば薄日が射すだろうから雨音聞いてジツとしていくしかない。暑さにへばつていた野菜たちには天恵だし散水の手間が省けると思えば大休憩も止む無し。雨上がりの露を纏った葉っぱが元気を取り出して生き生きしている姿は爽やかである。又、やぶ蚊が一斉に成りを潜めてくれるのも助かる。さあ作業再開。ゴソゴソやり始めたら脇の雑草の葉の上に溜まった露が下半身に振り落ちてグッシヨリ水が浸みてるし、ぬかるんだ泥で長靴が汚れて歩きづらい。注意して水溜りを避けて踏みしめる足取りも不安定で作業能率が下がらばなし。ザアーツときた雨の泥ハネを喰らった野菜はこの後2、3日は弱るかもしれず注意せねばなるまい。泥の中のカビ菌に犯されて枯死する危険がある。幼い苗ならなおのこと。夫々の株には逆風順風、悲喜こもごもなのである。ふと見上げた夕暮れ空は茜雲が美しく映え、運命を見届けている。

第7回 2泊3日・体験断食の集い (一日断食及びワーク)

日程： 2022年9月17日(土)午後 ~ 19日(祝)午後

場所： 三重県の森宅「あわあわ」(車3台P) 参加費：40000円 定員：5名

集合： 12:30に近鉄名張駅西口駅前(駅から送迎します)

参加資格： 重大な病気をお持ちでない成人で森氏による事前審査で断食可能と認められた方

問合せ、申込： 山田健康センター 072-997-6177 〆切：9月10日(土)

< コロナ情勢によっては中止となる場合があります。予めお含みください。 >

※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184回	9月17日(土)14:00	第18期開始 健康の概論とビデオ	冷しくず断食
第185回	10月8日(土)14:00	西式体操の実習(体操できる軽装)	すまし汁断食