

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185回の西式甲田療法勉強会は10月8日(土)14:00~当店及びかがやきで。テーマ「西式健康体操の理論と実習」¥600。断食食はすまし汁断食¥400。体操できる軽装で。マスク着用。事前にお問合せの上、お申込みをどうぞ。

○生菜食が良さそう

生菜食をやり始めたという見ず知らずの人から質問のメールが入った。37歳女性としか書かれていない。読んでみると「生米は洗ってから完全に乾かした状態で粉碎するのか？有機産の米で無いといけないか？一食に何グラム食べたらいいのか」という内容。健康になるために生菜食とか玄米クリーム食が良さそうだと考えたように、質問が余りにも初歩的なことからして誤解していることがあるのではないかと心配になる。もう少し生菜食を始めた動機とか今の体格(体力)目標などを知らせて欲しい旨返信した。

返ってきた内容によると、相当な過体重で腰痛や疲労感、便通不良、アレルギー症、生理不順など様々な症状に悩み、最近特に食事を余り食べられなくなったという。元々早食いではあるが、無茶苦茶大食いではない…でも宿便が…。ぼんやり解ってきた。一風変わった食事法に単に興味を持っただけではなく体重減少を強く望んでいること、体質的には難消化の粗食には耐えうるだろうこと。ただ、生食と過熱食とにある大きな違いをご理解いただいております、多種多様なメニューのうち一品と考えていられることに一抹の不安があったので再度念を押すことにした。

○野生の食にして自然治癒力を呼び起こす


少し理屈っぽくなるがやむを得ない。大要人類の進化の歴史を……火を操ることを覚え炊事道具を作り過熱した食事を摂り始めた。そのメリットは硬いもの、木の根や種実などを柔らかく煮て食料に出来たので餓死を減らせた、殺菌効果で食中毒を免れるなど食の革命が起こり安定的に子孫を増やせた。一方デメリットは、火を通すことで食

材が自然に持っていた本来の栄養素が変質劣化してきてヒトの健康には不十分さが発生、不足を補う新たな栄養源の課題が積みまとうようになった。場合によっては多くなった食を体内で処理する内蔵に負荷がかかりかつ未処理分が溜まる新たな課題が発生。こうした経緯から現代、特に先進国では過食を修正すべく課題が指摘されている。その1つとして野生に戻って生食が注目されている。こうした位置づけに生菜食があるので、食内容はほぼ一定で毎日毎食それだけを守り続けて同居する腸内細菌類の力添えを貰い自然治癒力を最大限発揮しようという狙い。

ですから、そこに火食物が入れば細菌叢が元の本阿弥大混乱が起きる。つまり逸脱すれば却って体調を悪くすることもあると理解を促した。自分自身独力で身体を改造するのだからそれだけの意志と根気を持って貫くことや、家族や主治医など周囲の心配や反対に抗う場面が出てくるかもしれないことも。どうぞ希望と勇気を出して進めてください。まるでどこかの宗教勧誘みたいか？と送信。

返信に「私が甘く考えていました。でもそれが解り一層気持ちが入りました」とあった。

○INORI



入り口はどこからでもよい。軽い気持ちからであろうが、悩んだ挙句であろうが構わない。ご自身で見定めて、これをやってみようと思心した時と手段が肝心なのである。そこにその方を見守る大なる力学が見え隠れする。「こちらの細い一本道が幸せに向かうと信じてまっすぐ歩き出せ」と背中を押す意志が感じられるようだ。その「稀有」を感得、感謝するか否かはその方の心底に係っている。

辟易するのはヒトの社会。畑の虫達はこれ幸いとばかりに子孫を残す最後の作業に精を出す。そのためにはなりふり構わず栄養を蓄積するので、そのため弱い野菜たちには致命的な被害が及ぶ。それに輪を掛けて台風爪痕が強いはずの夏野菜に引導を渡す。風や洪水、地滑りで農作物のダメージを受けた地域の人の思いは如何ばかりかと天候が恨めしい。自分独りの事情だが「蚊」の襲来はいつ終わるのか、土中幼虫の食欲がいつ収まるのかと暗澹たる気分である。まあ日本だから蚊に刺されて Dengue 熱やマラリアに苦しむ心配はないだろう、虫食い芋であつても半分くらいは口にできるかと自給栽培の気楽さと、去年よりバッタの繁殖は穏やかだから葉菜の被害は少ないのかもしれないと気休め。次の秋作はきつと……。嫌われ者の蚊だが、ヒト社会が見習うべき進化形態を備えているらしい。臭いを感じる触覚でも無ければ、水上から沈まない足でも無い。実は密かに皮膚を突き通す口の構造だという。回転しながら錐のように食い込むその細さは痛みを感じさせない。痛覚神経の隙間にめり込めるため、これをヒントに注射針を開発出来れば医者の前で泣き叫ぶ幼児や顔をしかめる人は居なくなる。学ぶべき師なのだ

☆ 如是我聞——甲田語録 39

> 体液 PH と自律神経系 ③ <

温浴冷浴と交互に浸かるのも賢明な健康法といえます。即ち、温浴に浸かっていたらアルカリ性に動き自律神経の副交感神経が刺激されます。冷浴ですと酸性に振れて交感神経が刺激されます。これがどちらか一方だけだと偏りを生じて、そんな習慣が偏向した体質を作り上げていきます。ですから交互浴で両者を均等に刺激する癖を付けたら、体液が中性になったり自律神経の平衡がたやすく整ってきたりする訳です。俗に酸性体質（交感神経優位）、アルカリ体質（副交感神経優位）といいますが眼診で判ります。つまり自律神経が整っている人は湯船に浸かって温まったとき黒目の中の瞳が収縮してきまして水風呂では瞳が拡張してくるものです。鏡でご自分の目を確かめてみて下さい。もし、湯船でも瞳が縮んで来なければ酸性体質、また水風呂でも瞳が広がってこなければアルカリ性体質だと見当つくでしょう。偏り方が強いのです。温泉療法だと称して日に何度も湯で温まる方がいますが、結核や糖尿病などの酸性体質には良いが喘息のアルカリ性体質だと却って悪化させてしまいます。そんな時は温冷交互浴とか背腹運動で直しておかねばなりません。目指すところは両者が調和を保てる「中庸」であるべきなのです。

(了)

☆ 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：2022/11/12 少食は世界を救う (森美智代)、2023/1/28 ガン・生活習慣病にならない生き方 (三浦直樹) 各土曜日 14:00～ 講師の健康講座と質疑応答とフリートーク
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186回	11月12日(土)12:00	少食の実際・食事会 (玄米食・生野菜)	食材費別途 ¥900
第187回	12月10日(土)14:00	排泄できています? 宿便とガス、皮膚	寒天断食

「ペットボトル入柿茶」～～～新仕様 350ml 入りスタイルに一一新して 11 月から変わります。それまでは欠品状態となります。