

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186回の西式甲田療法勉強会は11月12日(土) 12:00~ 当店及び森鍼灸院で。テーマ「少食の食事の急所(食事会)」¥1500。断食食はありません。マスク着用。事前にお問合せの上、お申込みをどうぞ。

○超人になれるようですね

不確定な自分のこれからのこと。それをどうしても知りたいとの動機で占いとかスピリチュアルなことに耳を傾けたくなる人がいる。それで飽き足らない人は科学的根拠がありそうな情報や知識人、老練な経験者の意見を聞いてみたくなる。手掛りを得られそうならネットに頼ってみたくなる。そんな雰囲気を感じさせる若い人がフラリご来店。

「何かお手伝いしましょうか？」声を掛けてみても無言。何か考え込んでいる風であり、そうでもない風。眼光は精悍。やおらして「食事療養すれば森先生のように、スピリチュアルな能力を得られるのですか？」「難問です。やり方次第でしょうが、人によっては可能なのかもしれません。それをお望みなのですか？」「ええ、まあ…」「じゃあ、相当難しいでしょう。それにはどのみち、できるだけ完璧な健康を目指さないといけませんから、それは先のターゲットに置かれてまずはスタートされたらどうでしょうか？」

○夢と現実の落としどころ

「凄くないですか。まさか自著に嘘を書いている訳ではないでしょうから。」「夢は大きい方が良い。ただその境地に達しようとするればたやすく実現することでは無いでしょう。資質も要ることでしょう。」「いやそれでもそんな神がかった能力が備われば挑戦してみる価値があると思いませんか？」少しムキになって返して来られた。「目的は何ですか？能力を高めてそれをどのように使用したいのでしょうか？」「……」「それで貴方が自分の幸せになるとお考えですか、いや自分の為だけでなく誰か他の家族やお知り合いの方の幸せに役立てようという目標でもお

持ちなんではしょうか？」「…いやそこまでは考えたわけでは無いですが…でもネットで知らせることもできますし…」本当いえば私はSNSの活用法をあまり知らないのだから次の言葉が出てこない。拡散の手段としては文明の利器は驚くほどの影響があるのかもしれないと感じるものの、違和感がある。身体というものが「自然」に属する掟があるのであるなら「科学文明の寵児」には馴染まないように思えてならないからである。真の結果に至るには結局自分で体験してみないと達成感を持ってない。SNSはあくまで入口の情報として脇役であり本道はそこから先のこと。それに書かれている内容への信頼度と書き手の責任感が不明なため常に警戒心が湧く。そうした態度に慣れ切っている人は簡単に心が開かないのかもしれない。デスクが目の前の同僚に口頭で話さず真顔でメール通信するシーンがあると聞く。スムーズな会話が苦手になる背景なのかもしれない。

結果、彼とのやり取りはそこまで。希望通りに進んでくれたらいい。



○INORI

「本当のところ」という前置詞は実に魅惑的に感じる。それはウラを返せば偽りで悪意の情報が回わりうっかり信じる愚をヒトは犯すことがあると言える。この軽い吹聴が同心円的に広がり、枝葉が付いて真偽の如何に心が惑わされることがある。こうした妄言を仏教では五戒の一と戒める。社会に混乱を生む元だからだ。そこにはこうなるだろう、こうあって欲しいという予見を外れた時苦の感情が生まれる脳の特性がある。いっそ、そうした執着が初めから無ければ苦を生じないはず。

など変温動物はまだまだ勢力旺盛だ。一番煩わしいのは「馳走を求めて寄ってくる蚊。追つても叩いても次々無断で来訪。ポリポリ搔かざるを得ないので作業中断で能率が落ちる。また土の中には何かの蛾の幼虫が種巻き直後の菜っ葉の根をプツン。発芽してきたことがぬか喜びとなり、蒔き直して寒さに向かつて間に合うのかと気を揉む。そうこうしているうち、隣の田んぼでは稲の刈り取りが終わった。すると餌と住み家を無くしたバツタが大挙してこちらに引越してきた。丁度交尾期だからか食欲が盛んで、少し大きく開いてきた葉っぱがかじられてボロボロの穴開き状態に。無残な光景だ。更なるおまけは、雑草の根の張り方が素早く野菜の領分に遠慮なく入り込んで来たら、もう勝負あった！ 今年はどういう風の吹き回しかムラスキツユクサの蔓延り方が尋常でない。茎を少し這わせたらもう四方八方新たな根を下ろしてくる無頼漢。青紫色の小さな花を一面に沢山つける可愛らしい姿とはウラハラである。この草にとっては今年の気候や湿度が何だか功を奏したのだろう、群落を成している。こんな調子で秋物野菜のスタートは前途多難。全く自然の変異には歯が立たない。自然の中での業は天に合わせていくしかない。

☆ 如是我聞——甲田語録 40

> カルシウム欠乏を防ぐ ① <

人体で一番多いミネラルはカルシウムです。それで皆さんは欠乏しないようにカルシウムを多く含む食品とかサプリメントに関心が高くせっせと取り入れるのに余念が無い。ところで、補給したらハイ終わりじゃないんです。実は逃さないことにもいくつか注意が必要です。次のことに留意も。

1) Caの吸収には胃酸の役割は大きい。強力な酸で酢酸Caにと吸収しやすくしているからです。もし胃を手術した人なら胃酸不足を補うのに、卵殻を酢かレモン汁に溶かした汁をお猪口一杯毎日飲むようにすれば良いです。また夏場に大汗かいた後にも胃液は薄まります。そこで胃液の材料である塩が不足する事が無いように補給を怠ってはなりません。こんな工夫が大事です。

2) またビタミンD欠乏もCa吸収を悪くします。干しシイタケを食べる、20分太陽光を浴びる生活を心掛けねばなりません。

3) 頸椎3番の狂いを補正しておかねばなりません。この神経は甲状腺と副甲状腺に

関わっていてこれらのホルモンがCaの調節をしているからなんです。もし副甲状腺が亢進すると高カルシウム血症を招き、多過ぎるCa排泄で膀胱結石や腎臓結石に陥り易くなります。そこで毎晩木枕で頸椎の狂いを治しましょう。頭痛や痺れ感があるなら脊椎が狂っているのです。

☆ 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：2022/11/12 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
第188回	1月14日(土)14:00	40分合掌行で毛細血管を整備する	重湯断食

「ペットボトル入柿茶」～～～11月から新仕様 350ml 入りスタイルに一新して、お手頃な飲み切りサイズの¥250で新登場。