

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187回の西式甲田療法勉強会は12月10日(土)14:00~プリズムホール  
会議室3で。テーマ「食の大切さは入れることだけでは無い・宿便の害」¥600。  
断食食は寒天断食¥400。マスク着用で。事前にお問合せの上お申込み下さい。

## ○これまでこんな病気の人いましたか？

2~3回世間話をして顔見知りだった人に久しぶりにまた逢った。今日は心なしか真顔で笑顔が無い。「実は私病気になって寝たり起きたりしていたのです。難病なので3カ月ほどかかり漸く出歩けるようになったのです。こんなことは昔の話であって、この15年間は何事も無く元気でやってきたので忘れていたのですが…こんな病気で治った人います？」(嘆息) 私の仕事をご存知だったからちょっと尋ねて来られたのだ。聞けば若い頃自己免疫疾患の難病を患ったことがあったらしい。5年ほどしてやっと病抜けしてきたのに、忘れた頃にそれが突然ぶり返したショックは推して知るべしだ。痼疾難病のいやらしいところである。過去に一度そんなシステム不具合を起こした人だから、体が総体的に経年劣化してきたことや不摂生が元で再発も十分あり得る。「はい、しっかり養生をして治した方が何人かありました。難病ですがその中でもまだ軽症の方も多く居る種類なので、政府は重症の人だけを難病指定することを考えているようです。要は免疫の暴走を食い止めれば快方に向かう筈ですからね」慰めにもならない受応えをしてしまったか？

## ○体質改善までは思い切って…

「そうした腸関連にトラブルを持つ方なら特に腸内環境が一義的問題でしょうから自己免疫を適宜ON・OFF出来る『腸活』に注力したほうが良いでしょうね。それにはご自身の他の身体機構がうまく作動していることを前提に、腸内細菌や寄生虫などがあるべき姿にせねばなりません。」「エッ寄生虫？」  
「今の文明人にはそれは殆ど居ないので問題は細菌叢のほうです。奴らが免疫の調整に

深く関与していますのでね。つまり行き過ぎた免疫にストップの合図を発していますので。」「へー免疫暴走を鎮めてくれるのですか、それは有難い話。」「あちらにしてみれば当面の敵が居なくなれば良いだけ。それ以上更に免疫反応が続いて自分達にまで被害が及ぶのが困るからでしょう。まさかヒトへの博愛心ゆえでは無いでしょう。」「ということは口にするものを質、量ともにもっと気をつけないといけないことになりますね。」「我々側があちらを遠隔操作するという理屈です。」  
これまでも食事には気を配ってきた人だから取り敢えずその中で誤解が無かったかを確かめる事に。すると、いくつか用心すべきことが表に出てきた。「現在症状がひどくなっている段階では、その食物繊維や発酵食品の過剰が裏目に出るようになりますので一旦相当量控えてみましょう。」「野菜果物もですか？」「海藻キノコ類、刺激物も。体質が変わってきたら少しずつ復活すれば良いことですから。野菜は必須ですので差し当たりジュースにして試してみれば？」段々顔が曇ってきた。「主人や子供の反対が心配だなあ。」  
前途の多難を思ってたじろぐ表情が見える。「…是非協力体制を…」「そうですねえ…」



## ○INORI

ヒトと細菌、ウイルスは共生しているのが自然な姿。あなたと私はホモサピエンスで同種、同族の社会の中に暮らしているのだが同時に別の生物も共に生きている。我々からすれば害ともなり益ともなる生命だ。害となるのはヒトの方が弱っていて益になるのは勝っている時。こちら次第で結果は変わる。除菌、殺虫は事情によりほどほどに。

## 野良仕事のパンセ……

晩秋ともなれば葉っぱが大きく育ってきて隣同士の株で折

り重なって密になってくる。「お前邪魔だ」とばかりに陽の光を求めてせめぎ合っているようだ。喧嘩腰かどうかは知らないが微笑ましく見える。ところで先般TVで植物だって葉っぱ同士でコミュニケーションしていると報じていた。例えば一枚の葉っぱが虫に齧られ始めたら、対抗上虫が嫌がる成分を蓄積して被害を最小限に抑える防御をしているらしい。そしてその傷口からは何らかの香気を空气中に発して、近くの葉っぱに「おい、ヤバイぞ」と警報を鳴らしているとのこと。すると近隣の葉っぱにも虫が寄つてこない成分が充満してくる云々。驚きの意思と行動ぶりである。それが事実なら動物が仲間に警戒の鳴き声で合図する行為と同じではないかー生命あるもの同士が互いの利益のためコミュニケーションを取り合うとは、実に命の妙である。ヒトの子どもだって兄弟同士で喧嘩することもあれば助け合うこともあり、そうして知恵をつけて育っていくものだ。そこに博愛、共助の心が芽生える。改めて葉っぱたちに最敬礼したくなった。もうすぐ霜や冬の木枯らしに身をさらすことになるだろうが、大きい葉っぱが隣の幼い葉っぱを寒さから守っているのかもしれない。植物達は自然界で素直に生きているのである。収穫するがゴメンね。

## ☆ 如是我聞——甲田語録 4 1

### > カルシウム欠乏を防ぐ ② <

4) 砂糖はCa 泥棒とよく言われます。砂糖の過剰で体液がアチドーシス（酸性）に傾きます。これはいけないと体内では体液を中和すべく骨の中のCaが動員され、結果的に骨が脆くなります。いくらCa 補給してもザルで水を掬うに等しいのです。

5) リン酸塩の過剰もやはり同様でして、コーラや食品添加物が入ったちくわとかソーセージ、はんぺんの摂り過ぎはいけません。Ca が消えていきます。

6) 次に蓆酸です。これはCa と結びつき易くやはり減らします。茹でたハウレンソウの過食（生だとそれほど威力は無い）とか漢方薬、特に大黄を材料にしているものは長く飲んでいるとなり易い。この対策には裸療法です。蓆酸を減らしてくれます。

7) 安静にし過ぎて運動不足もCa が骨や筋肉に沈着するのを妨げます。日常生活の適度な運動はやはり必要です。

8) 肉類や卵など蛋白質過剰もこれまたCa 不足の一因と知るべきです。

9) 悪玉菌などで腸内環境が悪化、便秘するとそれもまたCa 吸収率が低下します。

このように見てみますとCa は生活全般に関わっている訳ですから生活の質の総合力だと思えないといけません。せつせと摂取することだけでおしまいという訳にはいかないのです。

## ☆ 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： 2023/1/28 (土) 14:00~16:00 ガン・生活習慣病にならない生き方 (三浦直樹)  
講師の健康講座と質疑応答とフリートーク 3月は未定  
会場：正食協会 3F 講義室 (大阪市中央区大手通 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  |
| 第189回 | 2月11日(祝)14:00 | 風邪、喘息/からし湿布、乳癌/芋湿布の実習 | りんご断食 |

年末年始休業:12/30~1/4 5日から営業再開 地方発送の年内到着は28日までにお申し込み下さい