

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191回の西式甲田療法勉強会は3月11日(土) 14:00~当店及びプリズムホールで。テーマ「脚絆療法実習・足の疲れだけで済まない」¥600。断食食は青菜ミックスジュース断食¥400。マスク着用。事前にお問合せ、お申込みください。

○何だろう？何か不安で…

「悩み相談というほどの事でもないのですが…」お買い物を済ませた中年女性からポツリ。「何かお困りの事でも？」「まあ以前から時々感じてはいたんですが背中このへんに鈍い痛みがあって何かしらと…いえ、でも耐えられないほどではないのですが。私もう20年前に血糖値が少し高いと健診で指摘されたことがあったものですから膵臓かどこかが悪くなってきたのか気になりまして…」

「ホオ最近膵臓の検査でもなさったのですか？」「いえ、それほどの事ではないように思っています。私は若い時から色々な病気をしてきました…学生の頃股関節を痛めて長引いていたし…10年前には背中中の皮膚が赤くなって、そうそう一部が腫れ上がったりしていました。それに小学生時分から便秘はよくしていましたし…アッそうそう近頃は年のせいか倦怠感が起こり夜眠れない日がよく出てきます。ンーとそれから…」体の不調を次々に披歴されてイマイチ要領を得ない。

「10年、20年前の病歴があったとして今現在の年齢を重ねた体と関係するかは分かりませんし、検査ではっきりさせるとか軽く断食をなされてどこかに反応が存在するか確かめればいいのかもありませんね。うまくいけば今の背中もそれで軽快するかもしれないですし。」この歳で断食？逆に不安気なお顔。

○気にするほどでもない

「まあ、慣れていらっしやらないとご心配かもしれませんが、案外そうでもないと感じられるかもしれませんよ。ただし胃壁の荒れを修復する準備から始めるべきですけど…」

「エーッ断食！できるもんですかねえ！」一挙に踏み込みすぎたかな？「それがダメと

いうなら差し当たり間食や朝ご飯を止めて二食を習慣にすることでもいいでしょうねえ。半日断食です。」「それならやれるかもしれない…」「一度チャレンジしてみるのも手ですねえ、体の検査のつもりで。」「測定といってもなかなか大変ですねえ、それは……」「ご自分が気になるのでしょうか？だったら」「肩をグルグル回して背中をストレッチしてみるのはどうでしょう？」「じゃあそうしてみましょ。」「ハードルが随分下がった。膵臓を疑っていたようだがそれはどうなった？単に口をついた言葉でそこまでの最悪を想定したくないだけのことだったか？それであれば大した症状でもないだろうと先ずは安心？」「じゃあ一度そうしてみ、改善すれば在り来たりの軽い筋肉痛だったと見当つき、気にするほどの事ではないと判りますからねえ。」心配性のほうが問題あり、の方なのか？苦勞の人生経験が浅かったのか？



○INORI

自分から病気を探し出し手繰り寄せる思考癖はいかにもマズイ。しかしながら未来の不幸を予想する技はホモサピエンスの特質であり、抹消するわけにはいかない。それなら、不幸はいつかどこかで避けられないことであり、しかしまたそれが起点になり幸福が展開していく（症状即療法）と自分に言い聞かせ続けることが大事になってくるのではないだろうか。その反復が頭に刻み込まれれば少々の不安感情なら抑え込めるものと考えたい。

「そんなことくらいで…？都合よい考えじゃない？」という脳裏の懐疑に対し疑念を持ちとにかくやってみようの癖が信念を強固にして失敗を恐れず栄冠を手繰り寄せる道。

野良仕事のパンセ……

冬枯れの畑では野菜は精気に乏しい。大敵は寒気だけでは

ない。強風、霜、乾燥、日照具合などなど。来るべき春をジツと待っているのはヒトと同じなのだ。いや、それを察知する能力はヒト以上に敏感である。3寒4温といった日々の気温差にアバウトな我々とは違い、地下では変化の幅は小さいから植物にとって正確な判断ができるのだと思う。例えばイチゴが花を咲かせ実をつける作業は地下温の積算量によつて決まっているそうだ。毎日の平均地温の合計値がある数値を越えたら活動開始となるようだ。そんな精密な装置を一体どこに備えているのかと驚かされる。根のどこかとしか考えられない。地中をメイン活動とするスギナやツクシの類であれば、先端にツクシ形の伸長茎を早くもこの時期には地下に宿しており、地中水温を基に地表に顔を出すタイミングを今か今かと準備万端である。また早春、雪に覆われた林の木々の地際から雪解けが始まるのも根部では生命エネルギーが高いからなのであろう。多分植物一般それぞれが進化上で獲得した能力なのであろう。地中でのそんな営みを深く考えずに地表で暮らす自分たちの鈍さを知らされる。生きるための環境条件を恣意的に作り変えてきた歴史がそうさせたのだらう。自然を守ろうとすればまず植物に教えるを乞うべき。

☆ 如是我聞——甲田語録 4 4

> 歯の健康 ① <

健康を考える時、食べて栄養源をしっかり摂る事に左右されます。その食べものを先ずは歯でよく噛み砕いて充分酵素を分泌することから始まりますが、急いで飲み込むような早食いなら胃への負担が増して食べ過ぎることに繋がります。栄養が不十分な形となり吸収の低下も考えられます。虫歯や歯周病など歯の病気は健康にとって密接なつながりを持っています。注意点は1) ビタミンC不足 歯周病は全身病。寝付いて1時間半くらい経つと直腸温度が上ってくる人は案外多いのですが、その原因に足の故障が潜んでいます。これは血管に炎症を起こしている証拠でして動脈硬化や心筋梗塞、子宮の異常収縮などを引き起こす。即ち足の故障が歯の疾患に影響しているのです。その炎症対策の際ビタミンCが大量に消耗されます。また熱いお風呂好きや仕事でよく大汗をかく人などはやはりビタミンCを大量に失います。こうした人は余程柿茶でビタミンCを十分に補給しないと

コラーゲンが足りずに全身の組織が脆くなるのです。それにまた甘い物好きの人もVCの不足に注意せねばなりません。こうした状態を放置すると歯周病菌がそこここから侵入しやすくなります。また、毛細血管のバイパスであるグローミューが弱まって血液循環がうまくいかなくなります。歯を磨くと出血する人ではこうした背景もあるのです。対策としてグローミューを鍛えるべく背腹運動や温冷浴を熱心に行ないますと皮膚表面の毛細血管が収縮してバイパスが開き、歯肉表面の血流が減ります。口腔ケアだけでなくこうして歯周病や虫歯を予防する訳です。

8週間トライアル・健康とアンチエイジング 5月21日～ 参加者募集

ご自身の改善をご希望の方々にとって少食を中心としたこの療法を体験できるチャンスです。開始前日 5/20 と最終日 7/15 に簡単な健診があり結果を確認できます。奮ってご参加下さい。

※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191回	4月 8日(土)14:00	理論編① 栄養摂取と不用物の完全排泄	すまし汁断食
第192回	5月13日(土)14:00	理論編② 足脚は弱点・姿勢と血流の不全	くず湯断食

★地方発送の運賃値上げお知らせ 3/1より 関西2府4県以外へは 100～150円ほど上がります。詳細はHPで確認を