

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192回の西式甲田療法勉強会は4月8日(土)14:00~当店及びプリズムホールで。テーマ「理論編・食、先ほど食べたものが今はもう私の一部に」¥600。断食食はすまし汁断食¥400。事前にお問合せ、お申込みください。マスク自己判断

## ○仕事柄お得意さんとの会食は避けられない

先般から少食健康法や西式運動などを始められた方が浮かぬ顔でご来店。頸椎亜脱臼による耳鳴りや頭重に困り果てての事だった。「少しは良くなると期待していたのですが相変わらずの状態です…まだ続けようが良いと森さんから言われまして溜息が出ます。」良く伺って見たところ胃の不調がしばしば起こり、むくみや倦怠感に襲われるのが頻発するようになってきたとのこと。「彼女の判定で肝臓や腎臓を指摘されませんでしたか?」「はい、でもそれほど悪いというほどではないようです、自覚することは無いし…。それなのに結果が何も無いのが辛いです。」

「食事面はきちんと出来ていますか?」「それがあ、お付き合いが欠かせない仕事でして出来たり出来なかったり…」雲行きが怪しく感じられた。「食事量は一番の要ですのでそれなら進捗具合は遅くなりますねえ。まあでも胃くらいはラクになってませんか?」「痛みは少なくなった感じです。頭は全然ですが」「多分そこは最後でしょう。」少し辛く聞こえることを話しておかねばならない。「自然療法は飽くまで自然のサイクルに沿ってしか進みません。効率や技術、都合とは馴染まないものです。内臓や体液、ホルモンや免疫力などトータルに良くなって初めて神経系も変化してくる訳ですのでね。自然の支配から逃れることは出来ないと観念して下さい。」

## ○心の奥の執着を一枚ずつ剥がす

渋面に少し変化が起きた感じがする。「私、食事のことを指図されるのが一番辛い美食家だったかも…」「ヒトの脳は時に厄介ですねえ。美味しいものだとドーパミンが発火し興奮を感じ、それへの期待が高まるにつれて

美食嗜好へと心が支配されますものねえ。そして再びその喜びを…と求めていきがちです。でもそれを何度も繰り返したところで、もうドーパミンホルモンは出なくなっている。“喜びは過去の栄華”となり、どうやらその記憶が心に執着を、行動に習慣を作り出していくようですね。そしてそれを”好き”と称しているのでしょうかねえ?」「泥沼に入り込んだということかしら?…」「しかしながらセンサー感度が鈍ることで、好き嫌いは年とともに変化していくことが往々にしてあります。人それぞれですが価値観がホント多様です。特に、食と睡眠とセックスの3大欲望は十人十色と言いますものねえ。」少し納得していただけたのか、頷いていられる。

「まあこの歳ですから色々と体のほころびが出てきても仕方ないですねえ。焦らずにやるべきことをやっていくしかないのでしょうかね。執着かあ!そんな風に考えたこともなかったです。」「普通誰もそう深くは思いもせず、ただ出てきた症状に目を奪われるもののようなのです。少しずつ掘り下げて取り去るしかないのでは?」「頑張っってその線でいきましょう。」

「ただ余り頑張りを意識し過ぎても却ってそれが心の囚われになりますから、そんな時は体を動かす運動へとパッと切り替えたらいいですね。」



## ○INORI

貪りの心は3毒の1で身を亡ぼす元と言われるが、それを執着とかこだわりにと合理化する癖が染みついている。食欲といっても社会人類がより良くなるためなら問題にはならないが、根底に私欲が入れば結果がまるで異なってくる。謙虚な判定が問われる。

**野良仕事のパンセ……**

春の彼岸ともなると足元に生え出してきた雑草が小さな

花を咲かせて微笑ましく見える。早春の花色は白とか薄黄色の淡い色合いが多い。中に紫色の筋か斑紋でお化粧しているものもある。オレンジ色や紫色もあるが総体に淡い色合いばかりで、原色の派手さが無く慎ましい印象。野菜も大根の白、菜花の黄色が主流。シダやコケ類の地味で退屈な世界とは一線を画して変化が感じられる。よく見ればこれまた小さな昆虫たちが這い回っている。ひよつとして彼らにとつてはそんな淡い色でも原色のようにはつきり見えているのかもしれない。そして目標を視認すれば微かな羽音を立ててまっしぐらに行動を起こすのが見える。どうやら今はまだ小さき生き物達の独壇場なのであろう。そう、やがて現れ来る大きな植物の花やそれらを目指すより大きくたくましい虫たちの登場に圧倒されてしまうからであろうか？ 晩春から初夏にかけて大きく育った草にも不愉快な大型の虫たちにもヒトでさえ閉口するくらいだから：ひ弱なヒトはそうした見下せる小さな世界には安心感を抱けるのかもしれない。野生の自然林の森に囲まれたらもうそれだけで心細さを感じるかもしれない。都会に暮らす現代人は何と弱々しく情けないことか！ 自然の世界に還る経験をもっと積み重ねばなるまい。

☆ 如是我聞——甲田語録 4 5

> 歯の健康 ② <

2) 頰椎の狂い … 虫歯の予防には頰椎3番と4番の狂いを治すことが大切です。パロマという歯科医師の発見に依れば虫歯が上の歯だけとか下の歯だけとか偏りのある人に着目して調べたところ、頰椎3番に狂いがある人は上の歯に、4番に狂いがある人は下の歯が虫歯になり易いそうです。その原因は神経が歯の根っこまで来て歯髄には脳と同じくらい沢山の血液が流れている構造上、もし頰椎に狂いが起きれば神経が働かず血流が阻害されて菌への抵抗力が落ちます。虫歯になり易いと判明しました。

3) 唾液の質と量 … 健康な人は唾液が豊富に出て虫歯になりにくい。唾液で口の中が洗われて細菌数が減るのです。40歳も過ぎれば唾液腺が萎縮してきて量が減る傾向にあります。その対策に酸っぱい物を食べる。一方、唾液の質ですが酸性かアルカリ性かも重要です。PH5くらいにまで酸性になりますと歯のエナメル質は溶け始め歯が弱くなります。甘い飲料を含めば尚の事虫歯に侵されやすい。逆に健康人は唾液のPHを上げアルカリ度を保てますのでエナメル質のカルシウムやリン酸が沈着して再石灰化が起り、丈夫な歯を保てます。こうした理由でキシリトールとかリン酸カルシウムで再石灰化が推奨されているのです。またトマトやジャガイモに含まれるメチルチオアデニシンの成分は口中菌抑制の作用を持つそうなので、これらをよく噛んで食べるのもいい。

(つづく)

**8週間トライアル・健康とアンチエイジング 5/21～7/15 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。問合せ申込は当店まで。

**※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
第193回	6月10日(土)13:00	理論編③ 被膜は神経、循環、免疫と守備 範囲が広い、柿茶作りワーク	ニンジン汁断食