

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194回の西式甲田療法勉強会は6月10日(土) 13:00~ 当店及びプリズムホール。テーマ「理論編・皮膚は多機能で脳の出先神経」¥600 と柿茶作りワークショップ ¥500 断食食はニンジン汁断食 ¥400。事前にお問合せ、お申込みください。

○どうであれやっぱり続けないと…

今年もまた「8週間トライアル健康とアンチエイジング」が先日から始まった。参加希望者がお馴染みさんあり、初めてのチャレンジャーありで毎年にごわう。挑戦する皆さんの動機は「自分の体に違和や不調の感覚がありこのままではいけない、会社の健診結果で気になることがある」である。そして特に経験者は「以前の参加で体調が良い状態を知っているが今は本調子でない」と自覚しているのである。初めての人は自分のベターコンディションに期待している。15年も開催していると会話や表情でそれが解る。

「今回もお世話になります」「初めてですがやり切れるかしら?」「今絶不調、もうこれ以上放置はできない」「前は途中でリタイアしたけれど心機一転今回は最後までやる気です」「やはり老化のガタツキを防ぐにはこれをしてないとだめですワ」色んなお申込みを承るが皆さん希望を捨てていない共通点。

○集まってきたプチ・サンガ(修行僧)

見ていて思うのが初参加者は別として皆さん一様に明るい。過去の体験がどうだったにせよ新たにやれば、そしてやり直せば上向きに推移すると確信めいた思いを秘めていられる。そうと口にするには照れがあり、またご自分の力量も弁えられていられるのが見え隠れする。短絡に答えが欲しい感激屋さんとか過剰な自信家や自己評価の低い人はここには見当たらない。世俗がやる事だからさもありなんと近頃は妙な納得をしている。

しかしながら実際に経験すればやった分だけの手応えを実感できるモノ。要はどこまでやり切れるかが新たな課題として出てくると自然に解かる。8週間という長さがちょ

うどいいのか、それではまだ足りないのかは病気の根の深さによるので人マチマチである。だけれども忍耐する精神力(苦)と改善してくる肉体(楽)とのバランス上最低限の程よい長さではないかと思い実施してきた。

「これまで私、体の取扱説明書をよく読まずにいい加減に適当に使ってきた感じができて…壊れる前にもう少しお手入れすべきですかねえ」と告白する人に「そうよ。お若いうちに始めたらずぐ元気に戻るのよ。私のように年寄りが尻に火がついて慌ててやっても中々スッキリとは…羨ましいわあ。それでも他人の世話になることが無いように悪あがきしますけどね」と初対面同士の会話と笑み。こうした和やかな雰囲気誘われて毎年参加してくる方々が絶えないのも有難い。どうぞ今年も心願達成にご活用下さい!



○INORI

もっと健康でありたいという願いは誰しもの望み。ただ受動的か能動的か意識の違いでその先行動と結果が大きく変わる。何も改善を試みない人達は体に向き合うことに背を向け自分の絶好調さも知りえない。<群盲象を撫でる>が如く誤認したり受忍したりして一步踏み出せず現状に甘んじているのだろうか。もちろん体は一人ひとり違うので満足できる帰結に至るかどうかは分からない。体は自然の支配下にあるモノ、同じ様に誰がやっても同じ結果を得られる科学とはじっくりこない場合もある。そのところを誤解している人が多くなった近頃「やってみないと分からない」と言われれば不信を募らせる。難しいことだが自然と科学の折り合いをつけて理解、信用するしかない。

花を咲かす。ところで植物は百薬と思われがちだが反面毒性を併せ持つ者がある。口にすると苦いか辛い、酸っぱい味が半端でないことがある。自然界の生物には毒を持つものが案外多く居る。動物由来は昆虫の蜂や毒虫、蛇やクラゲなど約2000種だが、一方植物とかキノコ類由来はその4倍にも上るらしい。考えれば動物は身の危険を感じれば逃げる事が出来るが、植物は根を生やしてその場から逃げる事が出来ないの自衛手段を発達させる。例えば動物に被害を受けないように敵を近づけない、或いは殺傷してしまう能力を獲得したのだらう。ある植物には例えば虫に葉を齧られれば、その虫が嫌がる香気を放つことでその周囲の葉に対してシグナルを発しているらしい。それに感応して周りの葉っぱも一斉に香気を発する体制を取り、それ以上の被害を受けないよう守りを固める本能を持つそうだ。花を咲かせたときにも自分に都合が良い種類の虫に魅惑的と感じさせる香りを放つが、都合の悪い虫にとっては嫌悪を与えることがあるという。我々人間にはその違いなど殆ど分からないのだが、小さな昆虫と植物の間にはギブアンドテイクの関係が長い進化の上で構築されたのである。人はその上を行く？

☆ 如是我聞——甲田語録 47

> 塩と水の量 ① <

塩は摂りすぎによって高血圧や腎臓病など慢性的な病の要因だというキャンペーンが浸透しているようですが、逆に塩不足によって起る症状や弊害があることも知っておいたほうがいい。体質によっても塩対策が変わってきますので、闇雲に〇〇gとはいかない複雑な問題なのです。塩分不足で起ることとしては…

①胸焼け——昔は胃酸が濃すぎるからだと考えられてきましたが、どうやら逆で、胃酸の出が少ないとか薄い、あるいは無酸症のケースが案外胸焼けを起こしていることが解ってきました。胃潰瘍になる方は平均して胃酸が少ない方に多い。それにまた、胃酸を浴びない食物が一部腐敗して発酵を起こすことも考えられます。すると酪酸やプロピオン酸、吉草酸などが発生して結果的に胸焼けを起こします。胃を手術した人はもう胃酸の出が少ないので注意すべきでしょう。さて、そうならないためには胃酸の材料である塩分をしっかりと取っておくのが大切です。濃い塩酸を出すように配慮すべきなのです。

②胃下垂症、胃弱——このタイプの人には当然胃液が少ないか薄い。従って普段から食事の塩分を意識して多い目にとらないと調子が上ってこない。強酸でないと栄養の吸収が低下し、またカルシウムや鉄分の取り込み不足にも関わってくる。骨粗鬆症とか貧血、ゲキ痩せに見舞われやすい。ただし、塩分過多は腎臓に悪影響を及ぼすことでもあるので、それを承知で胃か腎臓か天秤に掛けて塩分を決めないといけない。

③体質差——大汗かいて乾いた衣類に塩の地図が残るような塩辛い汗をかく人（陰性体質）とそれほどでもない汗の人（陽性体質）では失う塩分量に当然差が出来ます。一度自分の汗を確かめて、塩気が多い人は補給を意識しておくことです。（つづく）

※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194回 | 7月 8日(土)14:00 | 理論編④精神・脳の働きは支配的なのか | フルーツシャーベット断食 |
| 第195回 | 9月 9日(土)14:00 | 第19期開始 健康の概論と講演ビデオ | すまし汁断食 |

☆ 6月1日から玄米クリーム 220gレトルトパックが値上がりになりました。新価格¥299。諸般の事情でやむを得ない点をご理解、ご了承ください。