

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195回の西式甲田療法勉強会は9月9日(土)14:00~当店及びプリズムホールで。テーマ「概論・健康を支える4本柱、甲田先生ビデオ」¥600。断食食は冷やしくず断食¥400。事前にお問合せ、お申込みください。マスク自己判断にて

○デッドロックに乗り上げた

半年程前にこの療法を開始した母娘が久しぶりに現れた。確か娘のメンタル面が原因で親子2人3脚で取組んでいられて、途中で一度順調だと張り切っておられたことがあった。今日は少し曇りが陰しい。聞けばその後、食事も体操もだらけてしまって体調は元の木阿弥状態だという。母親は一念発起、気乗りしない娘の尻を叩いて欲しいというもの。どうやら健康相談というより両者の仲裁をお望みだ。となると差し出がましいことだが先ずはそれぞれの気持ちを伺ってみたいといけない。気は思い。…娘さん本人…

この先の進学を考えれば体を立て直し友達関係も回復させて勉強に集中したい、そうしたら安心して毎日を送っていける。その前提としての療法だとは分かっているのに食べ物の誘惑に負ける自分が情けない。辛い思いの所に母のなじる言葉はたまらず、投げやりになってしまう現状との由。ここは彼女を追い詰めてはならないシーン。「このやり方がしんどいことはよく分かる。それをよくやってきたものだ。友達の誰が同じことをやれるだろう？また理解してくれるだろうか？ただ、しんどい努力の目標がみんなそれぞれで異なっているだけ。貴女の第一のターゲットはどうした縁からか健康ということが優先で友達は進学なのでしょう。その通りの違いは割り切って、今、目の前のことに努力すればよいのだとは考えませんか？一つくらいつまずきに自信を失うとかヤケッパチになる必要はサラサラ無いのですよ。」

○否定語は奥にしまって…

次には母親の番。かなり意志強固な性格だとは察していた。「色々良くなりそうなもの

を試してみても約3年、やはり困難だろうが甲田先生のこの方法だなどやっとなり決心して始めたのです。」という言葉に滲み出ている。スタート時の親子二人三脚でとの決意も立派だった。ところでその輝くような後姿を娘はどう受け止めていたのだろうか？母は私の将来を心配する気持ちに溢れているし、これまでの経緯から考えてこれが正解なのかもしれないと見当もついていた。しかしでも嫌だなあ！美味しいおやつを口にして友達とワイワイお喋りする楽しみが無くなる、宿題以外の家での課題(健康体操)がのしかかる、そして何より周りから白眼視されそうで友達が離れていかないか心配。そして何よりその本音を母親に遠慮しないで表明してガチンコの口論があったのだろうか？



母親に率直に尋ねてみた。

NO だった。娘がお利口さんに振舞っていたこと、期待に背くことできない重圧感が想像できた。「二人三脚でやると言うなら互いの信頼関係と絆が条件になるでしょうが、頭ごなしに自分の価値観を押しつけるのでなく、お嬢さんの気持ちを聞く姿勢がまず第一に必要です。」表情が少し翳った。「否定語を禁止にしましょう。子は無条件に親という柱に持てれかからざるを得ない立場なので、受け入れますよと安心感を持たせることが大事。へんに陰に籠れば爆発がどこかで起きるかもしれない。」

○INORI

まるでどこかのカウンセリングをしているみたいだがこれも致し方ない。それがこの先一步踏み出すのに必要なステップだったと自分で慰めている。どうかこの先ロックを乗り越え元の軌道に戻ってくれますように。

野良仕事のパンセ……

盛夏の畑土は表面がすぐ渴いて一見白く見える。土も小さく固まりいかにも植物の根が入り込めない塊と化す。こうなれば根の成長が弱まるので地上の葉は小さいまま、数も増やせない。貧相な見栄えに甘んじるしかない。こうした生存に不利な中にも旺盛な生命力を見せるのは菜葉よりもむしろ雑草の方だ。根軸がスツと伸びる種類だと水分を求めて深く根を伸ばす。地際の細根が多い種類だと表面直下で根数を増やしてその周囲の地中水分を保持しようと動き出し自己防衛している。そうした適応に不慣れな太い根を持つ大根や人参は比較的弱い。根部から腐ってくる。地上での葉の旺盛さとは裏腹な哀れな状態に陥り枯れてしまう。夏がお得意なキュウリやスイカなどの瓜類であつても、実が育たず小さくて水分が無い出来栄となる。渴きに適応しようとする姿なのだ。でもそれでは困ると思うのは人間。水分、糖分が多く目が大きい出来上がりでないと仕上がったとは言えないのである。瓜本体の都合は無視。そこに水分管理という手助け作業が必要となり、野菜本体は守られる状態に慣れきつて脆弱な体質に変わってしまう。水を一撒きされた土壌で急に元気になるのは雑草達のはうだ。したたかさが一枚も二枚も上。結局除草の一手間が増えるのは人の自業自得。

☆ 如是我聞——甲田語録 49

> 血液を中性にする裸療法 <

西式の裸療法は着衣を脱いだり着たりして皮膚呼吸を盛んにするものですが、慣れるにつれ着脱が邪魔くさいなあと裸体で過ごす人が出てきます。特に夏場暑いときには室内で裸でうろうろする。でも室温が28とか29℃以上なら20分位の範囲内でそれでもよろしいが、それ以下の気温であまり長時間裸のまま居ることはお勧めできません。と申しますのは血液が次第に酸性に傾き過ぎて酸過剰のアチドーシスになってしまうからです。

元来ヒトの皮膚表面温度は少なくとも33~34度をキープしなければいけません(深部36~37℃)。室温27℃以下だと次第に冷えすぎるのです。そうなりますと表皮毛細血管が縮まることで血流が悪くなります。冬場だと鳥肌だって体温保持をしますね。この状態が続くと抹消細胞の新陳代謝で生じたCO₂がスムーズに運ばれずに停滞する訳です。つまり体液の酸性化が起きてくる。まあもっともそれを回避するように

近道のバイパス血管(グローミュ)が動き始める仕組みが備わっております。問題なのはその血管が溶けていたりカチカチに硬くなっていたりして機能を果たせない時です。こうなれば血液を中性に戻せなくて酸性体質にならざるを得ず、冬場には人一倍寒がり屋さんになります。ご高齢者や糖尿、ガンの人にはよく見かけます。他方、小学生くらいまでの児童が真冬に半袖、半ズボンで過ごすのは背中や胸、腹の表面さえ衣服で33~34℃以上を保てれば大丈夫。「風の子」は外で裸療法を自然とやっておりグローミュがしっかり保っています。

普通血液のPHは7.34と弱アルカリを保つようになっていますが、人体全体では7.0と中性に平均化されているのです。8~10ならアルカリ性体質、6~4は酸性体質であつてそのまま放置しておくことは出来ないのです。できるだけ中性を維持することが健康につながり、それを目指すのが裸療法の真骨頂と言えます。

※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196回	10月21日(土)14:00	実習・西式六大体操 その意義と活用	すまし汁断食
第197回	11月11日(土)13:00	少食の実際・試食会と二食主義や断食法	食材費含む¥1600

「柿茶マグカップ用ミニ」が変わりました。茶葉4gが7袋入り「初めての方のお試し用」のスタンド紙パックの形で¥756