

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199回西式甲田療法勉強会は1月13日(土)14:00~当店とプリズムホールで。「風邪、喘息/からし、炎症痛、乳癌/里芋など湿布の実習」参加費¥600 断食食は重湯断食。¥400 事前にお問合せ、お申込みください。マスク自己判断で

○生菜食は凄いらしい、もう始めてます

珍しく20代の若者が初来店。「どこか具合の悪いところでも？」と尋ねてみたら「西式健康法や甲田先生のことをネットで知り、体験者の書き込みがメッチャ凄いなと思い自分でもやってみたくて数日前から始めました。このお店のことも玄米粉があると書かれていたので初めて来ました。」「ほおっ、それはようこそ…」「甲田先生とか西勝造さんって超能力者ですねえ。生菜食を発明するなんて!」「ええまあ…」くすぐったい妙な心地。

「ところでスナリ食事を変えられましたか?」「それなんですけど玄米粉は食べれたものじゃあないです。とてもじゃないが飲み下せない。でまあ玄米ご飯を少食になるようにして、生野菜の方はバッチリ!それにしてもネットの人は治らないと言われた病気から蘇って奇跡みたいな人ですねえ、ビックリ」「加熱食が混じるとあまり効果を期待し過ぎないのが良いですよ。生食ワールドは厳密性が求められてまして特殊な位置づけと考える頂きたいのです。」感動されるのは分かるが少し雲行きが怪しくなってきた。

○野菜の煮物も味噌汁もダメ?

「元々玄米菜食主義はずっとやってきたけれど煮物のおかずや豆腐の味噌汁も悪いのですか?」「悪いということじゃなく、奇跡が起こることは望めないという意味です。」

「宿便が出るのでしょうか? そうなれば体質が変わって病気から解放されるって書いてあったんですけど…」「それはその通りなんですけど。その人は煮物や味噌汁を時々食べたと言っていたのですか?」「それは～知りませんが…」「キチンと行うことに意味が有る訳でして腸内環境は千差万別ですので『掃除』

のあり方や事の進展は随分変わってきます。それに結果が出る前に人によっては反応症状を感じる場合だってあります。あっさりした進展か紆余曲折の道筋なのか?つまりやっついていかないと分からない。それに家庭構成環境や家計面、暮らし方の風習など皆それぞれで違う。一つの体験談だけで全てだとは言えないのです。ただ信念をもって進めたらゴールに近づくことは間違いないでしょう。」この若者の2世代前の頃とは日本の食生活は大きく様変わりしている。お腹に収まっている内容物が多様で健康に有利とは言えなくなってきた。その為ばかりじゃなかろうが、20歳代で健康法に関心を持つか?「それじゃあ生菜食はお勧めできないということ?」「いえ、むしろ応援したいくらいです。ただ一知半解で観念的に受け止められることを懸念するのです。」「分ってますよ。僕はこれで医療が要らなくなると思います。」



○INORI

意識無しについて「知ったかぶり」して恥ずかしい思いをするのは誰にでもある。でも真偽の確認不足から時にヒトを悩ませる罪作りとなる場合がある。仏も「所知障」、凡人が自然と多くの知識を身に付けてしまった内障として、悟りへの幸せに立ちだかる壁だと戒める。高所の智慧なら別だが軽薄な知識は時に自分や社会にとっては邪魔になるのだと言う。知ったがための懊悩ならむしろ知らなかったほうが屈託ない生き方を歩んでいける。広く現実を見て正しいジャッジが望まれる所以。情報洪水の下ではネットを覗きに行くのも程々が…でもこんな杞憂は多分古来続いてきたのだろう。

の勢いも生りを潜める。地上の姿は地下の根の張り具合に殺生与奪を握られている。畝の土中に思いを馳せると、自分が積み上げてきた手数数のいい加減さが蘇って、こうしておけばあぁしておけば、と反省点が出てくる。でも待てよ、脇の雑草の生え具合を見ればマアやれることはやったか？野菜優先でえこひいきしてきたけれど…。否そうとは言えないかも？絶えた草達の有機物があつたればこそ土は肥えるのだろうからえこひいきはダメだったのかもしれない。その結果が分るのは次のシーズン、先の事。そして天気の巡り次第だ。結局正解は分からないまま…。一つ言えるとすれば、全体が自分の望み通りにはいかない。満足できる種類があるかと思えば徒労になる種類も出てくる。いつも通りに間違いない手順だとしてもそういう結果に落ち着く。素人菜園だからそんなもの、心はいくら掛けたとて相手はヒトじゃあるまいし植物にどれほど伝わるかを勘違いしている自分。伝わるとすればそれは神の手。同じ命ある者同士だからと言つても体はまるで違う。遺伝子に操られていて、生死の基準すら違うのだ。たまたま地表で一期一会を果たしただけのこと。ふと手にした一粒の種子に目をやり次の出会いに期待を寄せる。それだけ。

☆ 如是我聞——甲田語録 5 2

> 力 量 ① <

皆さんは夫々一つの目標を立ててそれに向かって進んでいくのでしょうか、その途中で壁が立ち上がりその壁をなかなか乗り越えられない事があるかと思いません。大抵の人はそんな時スーッと上手く行けるようにならないかと思いたい。でもそんなもんじゃない。やっと乗り越えたとしても次々に壁が現れると「もうあかんと違うのか？止め時かもしれん、方向転換するのがいいかも？もっとラクな方法を探してみよう。」と幾度も思うでしょう。でもそうした所を乗り越えながら道が開けていくのです。決してラクな方へ逃げていると幸せにはならない。それを我々凡人は何とか回り道せず早く達成できる成功を追い求めるのですが、天は絶対許さない。最初上手く出来たと喜んでいても 30 年 40 年後に振り向いたら幻影だったとなる。ですからその困難を乗り越えていかないと道は開かれないと早く悟ることです。少食が健康に至る道だとね。

さて道を行くにはまず基本を作ることが欠かせない。そしてもう一段階段を上がって行くのです。そうして初めて身に付くというものです。例えば今、断食して健康度が上がったとしても数年後にそれを維持できているか？自分の姿はどうだろうと申しますとその方の力量に相応しい状態にしかなくなっていない。いくらもっと先に目標があつたとしてもやっぱりそこに止まってしまっている。それ以上でもそれ以下でもないのです。自分の力量通りの結果でしかない。退院してからご自分をよーく御覧なさい。(つづく)

健康講座 健康ふれ愛コミュニティサロン 日本総合医学会関西部会 主催

- 2024/01/13(土) 福田真一 (福田デンタルクリニック院長) 「認知症はまず歯周病治しから」
- 2024/03/02(土) 西川栄郎 (オルター代表) 「あなたの食は安全ですか？ 病は口から入る」

※当センター主催 19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200回	2月10日(土)14:00	脚絆療法で足血行改善、腎臓、婦人科疾患	りんご断食
第201回	3月 9日(土)14:00	40分合掌と弛緩 自律神経と血行改善と思念	青汁断食