

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202回西式甲田療法勉強会は4月6日(土)14:00~当店とプリズムホールで「理論編①食、栄養摂取は土台を作り体調に合わせて微調整」参加費¥600 なお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。

○なかなか踏み切れない

青年の来訪者が店内で棚の商品を手に取り確認。しばらくして他の商品へと移動、やおらしたら先の商品を掴み、それをまた元に戻してられる。買うか止めておこうかと迷ってられるようだ。「食養生を始めるのですか？」と水を向けてみた。「いやあそのう〜これを買えばもう始めなきゃならないし〜どうせ出来っこないとも思うし、どうしたらいいのか…すみません私はいつもこうなんです。」どうやら少食の理論に対するご理解はお持ちのご様子、決断だけの問題か？「実は2週間前にもここへ来て結局一旦考えてみてからとそのまま帰ったのです。」「そうでしたか覚えがなく失礼しました。」イヤ、そうだったと記憶は確かにある。「よく衝動買いするタチでそのくせ結局手付かずで終わり、無駄の繰り返しばかりで〜」自嘲気味の表情。

「一度それを消費し尽くす2週間は頑張ってみるといのはどうでしょうか？」「2週間ねえ〜今迄何度も失敗してきたからな〜」どうもいつもこの調子で決めきれないらしくて、煮え切らないがこちらはどうしようもない。決めるのは自分自身なのだ判りつつ一步を踏み出せないようだ。

○他人に決めてもらうのはラク

ツイ余計な一言！「他人の意見を大事にされることは良いことではありますが、その為自分の意見を引込めるとうまくいかなかった時に結果責任を他人にしてしまうことがよくあります。」「そうかも〜。体のことですから今の時勢柄何か却って悪くなってしまわないかと心配です。」「確かに。効きもしないマヤカシ品もあるようですねえ。でもまあ効いたという人が居ることを思えば全くクロ

とも言えず判断に迷いますしねえ。」「そんなんです。試してみても良くなったことがあまり無く、何度も失敗してきました。」「却って悪くなったというのでなければ、失敗と思わず知識や経験値を積んだと受け止めるのいいかもしれません。むしろ失敗を誇大に認識することで不安が離れなくなるののほうが厄介ですね。」「最近の脳科学によると心に残るらしいと何かで読んだことがあります。」「失敗経験を忌避の感情と共に大きく深く脳で記憶すれば、いつまでも不安感を伴って再現される。トラウマであり心の後遺症とも言える。その後遺症を治すには、より軽い違った感情と新たな判断に置き換えて記憶を上書きせねばならない。これが繰り返されれば年月を経て不安感が薄らいでいくようだ。そしてそうなればかつての「慎重居士、悲観的、自己否定的」だった性格が「前向きで楽天的、自己肯定的」性格にと少しずつ変わっていきけるようだ。その頃にはもう失敗に臆せず、あるいは実は成功へのステップであったと気付くかもしれない。「分岐点で、どのみち大した変わりはないと決めつけて気楽に即決するように心掛けていけば、不安や動揺の時間が無くなっていくのじゃない？軽薄の勧めというのじゃなくて〜」



○INORI

優柔不断か否かは心の癖の違いではなかろうか。決断して行動した結果が失敗なら心が委縮するだろうけれど、その程度によっては時に脳の記憶領域・海馬の萎縮を招く。それがまた自己肯定感の低さともつながる。やはり失敗は青年期までに多いほうがいい。肯定感の回復時間が長く在る。

野良仕事のパンセ……

春の兆しは地上より地下から先に訪れる。締った土を

備中鍬で荒起こししていくとそう判る。根や菌はもう蠢く。重く固まった土塊がゴロン。ミミズが陽が眩しいとばかりにクネクネ慌てふためいている。雑草の幼苗は折角新芽を出したものの敢え無く一巻の終わり。有機石灰や土壌改良物、油粕肥料などを混ぜ込む。最後に表土を整地し畝に盛る。さくでこれで春作の準備ができた。何の疑いもない毎度の作業である。ンでもこれって自然環境のプチ破壊かもね？壤土やその住人微生物にとつてどういう影響を及ぼすか疑問が湧いた。人間社会が大地震に襲われた様に似る？犠牲になる命も発生するし元の環境を復興するのに月日を要するだろう。土にしても表土が日光に晒され過ぎるのは本意ではないので急いで植物に葉を拡げて貰わねばならない。そのため真っ先に根が張り出すよう促す。とにかく自然は急いで修復スパイラルにと入るのだろう。が一方で排水や土中空気孔が拡大するメリットもあるはずだ。そう考えれば野菜作りは自然に対して功罪相半ばの所業であるのかもしれない。ジックリと結果を見て反省と再試行しかない。どうせ欲望のまま多収を追求することは許されないだろうから。

☆ 如是我聞——甲田語録 5 5

> 慢性肝炎にも断食が有効 <

私は自分の慢性肝炎を断食で治してきましたので、それを多くの肝臓病の患者さんにも応用して臨床例を積み重ねてきました。急性肝炎とか脂肪肝の方々に一週間とか5日間の断食を駆使し、一回で片付かない時は体力回復後に再度の断食を行って貰いましたら殆ど成功して胸のすく思いです。真っ黄色をした急性肝炎のお顔も続ければやがて血色が良くなっていきます。医療界では一般に「肝臓病に対しては、貧栄養的治療は禁忌」と考えますのでなかなか信用して頂けません。そこで症状が消えた後に検査を実施して確かに改善したといえるデータを蓄積し、これで肝臓病を克服できる道が開けたと考えておりました。ところが案に反し慢性肝炎の人は本人が治ったと喜んでいられるにもかかわらず、データが悪化する例がしばしばあると判明してきたのです。疑問は長い間解けなかったのです。

やがて、慢性化した方々はウイルスの攻撃に曝されてきて長らく免疫系が作動してきたことに気が付きました。そこでウイルス量や種類ともつき合わせて研究してみたら理解できました。つまりウイルスに感染された肝臓の細胞は、ウイルス除去をするクッパー細胞が出す活性酸素の攻撃に曝され壊されていくのです。すると中にあった酵素類が血液中に流れ出すのです。ですから、断食直後に血液検査したら異常値が現れるのも当然なのです。肝臓そのものは新しい細胞に置き換わって正常機能を果たしますからやはり治っていく途上であると考えられウイルス量も激減している訳なのです。このようにウイルス性慢性肝炎にも断食を繰り返していけばやはり効くと確信が持てました。今後もデータを積み上げれば現代医学者にも理解されるでしょう。

8週間トライアル・健康とアンチエイジング 5/19~7/13 参加者募集中

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 5/18 と最終日 7/13 午後に簡単な健診あり、結果確認できます。問合せは当店まで。

※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203回	5月11日(土)14:00	理論編2 足と手の機能分化とアンバランス	くず湯断食
第204回	6月 8日(土)13:00	理論編3 皮膚は内外の出入口 菌との共生	人參汁断食