

この紙面は山田健康センターのHP上でもご覧いただけます <http://yamada-kenko-center.com/>



第204回西式甲田療法勉強会は6月8日(土) 13:00~当店とプリズムホールで「理論編③皮膚の機能を抑え込むな+柿茶作りワーク」参加費¥600+500 なお断食食はニンジン汁断食。¥400 事前にお問合せ、お申込みでご参加ください。

○内容が多すぎて…出来るかなあ？

初めて来店される方からよく耳にするフレーズに「森さんちから勧められたけれどこれだけの内容を全部しなければならいとなるとやれるかなあ？」正直な感想だろう。戸惑いを隠せない方達に少しでも肩の荷が楽になるようによくお答えする常套句がある。「只今現在困りごとをお持ちでお越しになったと思うんですが、その軽重順位を冷静に整理してみましょう。」「のどが痛くて半年くらいでやっと少し緩和してきました。何か変な病気があるのか心配で…便秘も時がありますがそれ以外には特に何も…」「むくみや頭重など他に無いのですね？」「いえそんなものは何も…ネットで色々調べても色々な事が載っていてどうもしっくりした答えが見当たりません」「情報が多すぎて却って決断しにくいかもしれませんね。」効果を実感して貰えそうな辛子湿布から優先的に推奨する。「ですが、それだけが解決の決め手だと早とちりしないで下さい。不調が長引いてきたということは免疫とか循環とか潜在している要因があるかもしれないですね。ですから最も優先すべきは宿便や汚れものを排除する少食実行が改善の鍵ですから…」「そこがやはり？」「人間、行動や食の習慣には保守的になるものですが、矢張りそこがねえ…」

○単純化で選択の悩みが減る、あとは決断

「食事がこれだけを継続していて大丈夫？」良いのだろうと多分理解されていられるものの内容の貧しさに抵抗感を持つと、そう言いたくもなるのだ。「悪いことばかりじゃありませんよ。食事メニューを考え込む必要が無くなり、調味料を揃えるのも不要、単純。」
「そこは主婦として少し楽できますねえ、確

かに」そこにまた次の選択肢が待ち受けている。「でも家族のご飯どうするか？」「今優先すべきは奥さんが元気さを取り戻すことではないでしょうか？」「来月法事があるのを思い出しました。欠席かなあ？」次の障害が出てきた。「直前での体調で決めてもいいでしょうねえ。」「そっかあ、調子良ければ一回くらい食べてもいいかも。今から辛子湿布をサボらずやればそうなりますか？」「…それは患部の根の深さにより変わってくるのでナンとも…」湿布に関しては決断できそうな様子。とそこに「パパが反対するかもね？」キリがない。近頃様子窺いの質問電話も多い。

どこかで決断しなければ、の自覚が第一歩。実行内容もシンプルライフだと理解されていられる。次の一步を！。真理は意外と単純であっても人間は何故か複雑で高尚に対して価値を持ちたがるようだ。そしてより多くの情報を掻き集めては却って選択に悩むのか。今の世、考える事が多過ぎて頭がパニック＝決め事に対し知らない間に後ろ向き？



○INORI

孔子の教えに「心の欲する所に従えども、矩(のり)を踰(こ)えず」

70 を過ぎたらそうあれかしと言う。そしてまた健康こそ財産だと思えるようにもなる。自分の知識と行動、助言で何とかなると観念的に考えていたが、それだけでは足りないを実感している。そのプラスアルファは何だろう？想像だにしないもっと大きな力が必要な気がする。でもそれがどうもよく分からない。今は只、せめて身近の家庭や有縁の人がうまく平和と安定に恵まれることで十分じゃないか、と自分の力の無さを慰める。

経てようやく暖かい日が多くなり、花木も梅やボケから咲き始めて桜やハナミズキに至る。ところが今年令和6年は一直線ではなく、2月に異例の温かい日々が続いていたかと思えば3月は一転して真冬に逆戻りの日々が続いた。そのせいかチューリップやネモフィラなど草花の咲き方が早まり、例年GWに満開を迎えるツツジはもう散ってしまった。作物野菜とても例外ではなく、予定が狂ってしまった。抽苔が来てしまったのだ。大変困るのは幼い苗で冬越しして4月に一挙に葉を広げるケールやコラードの類。トウが立ってしまえば成長エネルギーは花にと振り向けられ葉が育たない。そうこうする間に蝶や蛾の幼虫の餌食となる葉は虫食いだらけで哀れな姿に。本来なら秋までは大きく育つ葉の恩恵を頂けるのが半年も不意になるのだ。今から種を蒔くのは遅い。それにまた3月蒔きの軟弱野菜達は寒気を冬と勘違いして幼い苗のまま花を付けるのでモノにならない。本当にビックリ、ガツカリ。異例の天気巡りが恨めしい。が、植物にしてみれば自然の動きに実に忠実であったのだ。人間の方が月日には従順だが、自然には従順になれない。農とはそうしたものだ。

☆ 如是我聞——甲田語録 57

> お茶、漢方薬の話 <

緑茶はアルカリ食品のエースだが、あまり多く飲まない方がいい。お茶の成分にはビタミンCが多くて喜ばれそうですが、他方タンニンも多く含まれていて便秘症になり易いのでそうした方は少なく控えておきます。またカテキン物質は心臓の弁を支えている腱索を萎縮させる作用があります。また砂糖の多い飲み物もこの腱索を少しずつ溶かしていきます。長年月にわたってこれらを好んで取っていると、弁膜症に見舞われる恐れがあるという訳です。カテキン含有が多いのは番茶です。100℃に沸騰させた湯で作る時が最も多くなります。また二番茶では一番茶より増えます。昔から「宵越しのお茶は飲むな」と言われていますが、このカテキンが増える原因となるためでしょう。それに比べて玉露は69℃の湯で出して飲むのでそこまで増えない。

ところでお茶の中でも柿茶はタンニン含有がそれほど多くは無く宵越しでも飲めます。そしてまた珍しく弱酸性の茶なので幼児にも安心です。それよりも柿の実本体の方にはタンナルピンというタンニンが多いので、沢山食べ続けると慢性便秘および直腸ガンに気をつけなければなりません。ですから柿の果実を食べる時には塩をつけて予防しておくことです。

ついでに漢方薬服用時の注意を。材料としてよく用いられる大黄なんです。が、蓆酸が特に多く含まれています。ほうれん草の比じゃない。この蓆酸は体内でカルシウムと結びついて蓆酸カルシウムとなり、腎臓や胆のうで結石を作ります。網膜に溜まると視力障害を招きます。内耳だと難聴に、関節だと関節炎にもつながります。ですからカルシウムと結びつく前に蓆酸を早く排泄しておかねばなりません。それには裸療法が有効な方法なのです。皮膚からの十分な酸素補給をすることで蓆酸はそちらの方に反応して分解されます。ですから特に漢方薬を服用する方々には裸療法が欠かせないのです。

※当センター主催 19～20 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205回	7月 6日(土)14:00	理論編4 脳は3階建て 精神は全能か？	果実シャーベット断食
第206回	9月14日(土)14:00	概論 4つの急所と対策 甲田先生ビデオ	すまし汁断食

※ 4月から佐川急便の発送運賃体系が改定されました。詳しくはホームページでご確認下さい。よろしくご了承下さい。