

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210回西式甲田療法勉強会は 12月7日(土) 14:00~当店とプリズムホールで「宿便は誰もが大体持っている、経皮排出」参加費¥600(食費含む)なお断食食は寒天断食(¥400)。事前にお問合せ、数日前にお申込みの上ご参加ください。

## ○ 生菜食5週間トライアルが行われる

これまで8週間トライアルを森さんとの共同開催で春に行ってきたが、新たに秋にも、と試みた。春の場合は玄米菜食やクリーム食の火食中心だったが、秋は生食に限定、募集することに。開始数日は準備食(火食)なので生食は実質30日間である。

そもそも生菜食は100年前に西勝造先生が体質改善の決め手として45日間と提唱されたものを甲田光雄先生が継続性を持たせた形(生玄米粉と豆腐を+)にと改良を加えられたものである。自分の経験からも玄米が生とはいえやはりコメ、美味しさを味わえるので抵抗感のハードルが下がる。開催時期だが生野菜が寒さに向かって美味しくなり、かつ体の冷えを強く感じるので真冬を避け10~11月とした。また試してみたい気持ちが続きそうな日数で切り上げた。

とはいえ生半可な気持ちでいい加減な実行だと効果を得にくいし、体質によっては反応症状に音を上げることも懸念される。申込者に対し、事情を伺い丁寧に断りしたケースも数件あり、受けた人員は春の約半数。少食や断食の経験者中心でひと安心

## ○ 意外に高評価の感触を得た!

一名の中途撤退者があったものの無事最終日を迎え、健診でお越し願った人達に感想を伺ってみた。無論完璧に行った人ばかりではなかったものの概ね及第点で、総じて「やはり良好な体調が感じられる。」「生玄米を心配したが、美味しく食べ続けられた。」「良い経験をさせてもらえた。」という感想が聞かれたのは嬉しかった。判るだけの力がある人にはいいイベントだったようで、印象的には次回開催にも弾みが付いた。因みにお声を…

\* 春の少食トライアルの時はおかずがついつい増えてしまいカロリーオーバーかもしれないと気になったが、今回は内容と分量が定まっていたので気楽に実行できた。

\* 毎回同じ内容なので途中で飽きが来るとか心配だったが意外にもそうでは無く続いたのは不思議だった。生玄米粉が美味しいのでこれならもっと続けられると思う。

\* 体が軽く感じられ仕事には好影響だ。夕方会社帰りにもいつもの疲労感が現れない。

\* 生食中は火食厳禁なので友人や同僚との付き合いは全く出来なかったのが辛い。

\* 今までなら食事したら体が温まるものなのに、今回の生菜食でそれが無く少し寒い日には食後にゾクツとした。やはりほっこりする感覚が欲しいなあ。

\* 肌艶がすべすべしてきました。女性には嬉しい変化です。

\* 途中で会社の健康診断があり、気にかけていた血圧と中性脂肪とBMIの数値が下がっていました。友人から最近何かしているのかと唐突に声を掛けられたときは…ウフッ

\* 集中力と持続力にこれはいいですねえ。



## ○ INORI

正直なお声を伺ったことでこちらとしてもさらに改良を加えたイベントにせねばならないと発奮材料に。特に「生菜食は体質改善の妙手」という言葉に誘われていきなり安易に始めることへのチェックは厳密にやっておかねば…。特に重篤な病を持ち慢性化している人は生野菜や生米を美味しいと初めから感じられないだろう。悪食者は味覚自体が鈍っているし、しかも反応症状が現れると不安が増すもの…。事前準備が条件だ。

たちが漸く終わりを迎えた。秋冬ものに備えて急いで畝を作り直す。半年ぶりに土を起こし土質を見分けて石灰、肥料をすきこむ作業。普段は目にしない土中の生き物たちに対面。ミミズを筆頭に昆虫や蛾の幼虫、卵がコロコロ出てくる。時に土蛙が冬籠りにと穴を掘っている場面にも遭遇する。一方栄華を誇ってきた草木の多くの根が芋大小細と様々な太さで広がってきた様子が露わになるが、実に複雑に絡み合つて広がっているものだと思嘆させられる。地上で葉っぱが茂るが如く地下でも根群が茂っており、さしずめミミズや幼虫たちは安全な憩いの場を得たと喜んでいない。それでも時に蛙やモグラなどの敵が忍び込んでくる危険も含まれているだろう。それに根群とて衰退してくれば、危険な土壌菌やカビ菌、バクテリアなどが虎視眈々と狙つていつまでも安全とは言えないだろう。共存共栄かはたまた弱肉強食かは知らぬが、土中の世界にも栄枯盛衰、諸行無常の大自然の厳しい掟が貫いている。目にしたものだけを見ている人間は土中の暗闘など知らない想像出来ても無視する。立派なナスが採れた、芋は不出来だなど勝手なことを言う。

## ☆ 如是我聞——甲田語録 6 2

### > 生菜食 登場 ② <

生菜食実行例を少しお話します。

① 悪性脱毛症 円形脱毛症はよくある事ですが、そんな軽症では無く頭髪が完全に抜け落ち眉毛やまつ毛までも消えてゆく厄介な病気です。一般にはステロイド剤治療が施されるのですが、薬を止めればすぐ元の木阿弥で逆戻り。それで民間療法や漢方などを試してみるもの手応えを感じず困ってられる人が多いのです。Qさんはそんな一人でした。診察してみたら頭皮がブヨブヨしておられこれではまともな頭髪が成長できないと察せられた。即ち、むくみがあり腎臓の弱り、そしてその原因である足脚の故障と宿便を解消すべきです。彼女には生菜食及び西式体操などを薦めました。これを根気よく続けるうち頼りなげな産毛が生え出し、抜けずに育ちやがてはまともな黒髪が復活してきたのです。

ここで問題にすべきは生菜食法を体質改善できるまでやり通すことが必要ということです。とかく痛みや倦怠、歩行困難など辛い自覚が無いために、つい心が緩んで食事を守れないようになってしまうのです。すると折角生えだした黒髪がハラハラと抜けて失望の憂き目に遭う。初めにやはりしっかり覚悟を決めて3年、5年と根気よく取り組んでほしいのです。(つづく)

## 「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

2025年1月25日(土) 14:00~17:00 会場：大阪正食協会 3F 会議場・地下鉄谷町線、京阪本線「天満橋」駅南西10分 講師：山田 修 先生 テーマ：西式甲田療法での少食の実際② 受講費：1000円 定員：20名 申込：関西部会事務局 06-6846-2256

## ※当センター主催第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211回	1月18日(土)14:00	手当てのできる手を持つ 40分合掌行実習	重湯断食
第212回	2月 8日(土)14:00	手軽な家庭療法・辛子湿布、里芋シップ他	おろしりんご断食

年末年始：12/29~1/3 休業。年内地方発送の受付は28日(土)午前中のお申込み分まで。