

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212回西式甲田療法勉強会は2月8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 なお断食食はすりおろしリンゴ断食。¥400 事前にお問合せ、お申込みください。

○健康知識が豊富そう？

講演会に呼ばれ話し終えた後、「何かご質問のある方は…」すると老婦人が挙手された。お見かけしたところ70歳代で品を感じさせるが眉間の縦皺が特徴的、長年の懸案でもおありなのか？「この間頭が急にフラツときて何が原因なのでしょうか」それだけでは分からないので逆に最近の生活や体調のご様子を伺うことに。脳血管や日頃の血圧に特に問題なさそうで、腸マヒからの一時的なガス吸収による脳血管収縮が疑わしい。食事内容を少し聞いてみる。「その前に小豆飯をいつもより多く食べ続けてしまいました。それまではちゃんと普通食を守っていたのですが…ツイ」「不消化繊維が多かったようですが、元のようにただの玄米ご飯に戻してみても様子を見られてはどうでしょう？」「小豆は体にいいと言われていますが？ああそれに酵素玄米やヨーグルトは毎日欠かさず摂っています。」「便通に良い食品知識をよくご存じのようですね。残念ながら奥様のその時のお腹具合には合わなかったと推察します。なので、一旦それらを止めてお腹の張りが戻らないかご自分で試してみてください。」「別の医者からは漢方薬を薦められました。それとも何かこうした時に食べるお勧めの食品があれば教えてください。」どうも長くなりそうで他の方々からは苛立ちの表情が。「口から入れることで解決しようとお考えなのですが、回りくどいこと考えずにあれこれ口に入れること自体を止めてマイナス算するのが確実。」

○飽食の害以前に飽知識の害が問題

ご当人は尚食い下がってきたい雰囲気だが皆さんのご迷惑を考え終了に。その後にも結局立ち話が続いた。昔から精神科の病気が

ある事や一人暮らしの身の上話、色々な病歴で色んな「健康法ショッピング」してきた苦労続きを打ち明けられた。そう聞けば確かに頭脳活動については旺盛で、だから手掛かりを探してこの場に來たのだろう。「ひとつ。趣味やボランティア活動などを積極的に参加して体を使いつつ社会と接点を繋いでいて下さい。」とアドバイスをさせて貰った。

一般的に通じる事が現在の自分にも通ると思ひ込むと裏目に出ることはよくある話。それを精査しなければ本当の智慧とならない。否却って新たな悩みの元にもなり健康オタク地獄に陥り兼ねない。自分が新たに知った知識への崇拜と歓びに浸るのは必ずしも過ちだとは言わないが、それとは異なる他者の意見も参考にする慎重さが欲しい年齢だ。長年社会から孤立しがちだった人生が彼女の弱点かもしれない。なまじっか真面目な性格故に頭に未整理の知識を貯めて安心していううちに、肉体使役とのバランスを崩して心の迷いにたじろいでいるようで気に掛る。



○INORI

快復には体に変化するための日時が必要だと居直る粘り強さが肝心で、そして治ってきたらそれを喜ぶ気持ちをもっと大切。こうして年月が行けば信じる意志が固まってくる。その歳月は「もう何があってもここから動かないぞ」禅定の修行みたいなもの。心がそう定まれば毎日の暮らしをつつがなくやり通すほうに目が向いてくる。他人とも笑顔で交わる機会が増える。脳裏には自分の事だけとばかりにはいなくなる。やがて眉間の皺が消えて前を向ける。どうぞそんなコースに乗り換えを。もう余り時間ないですよ。

る。収穫物を水洗いするには勇気が要る。気合を入れて素手を薄氷が張ったバケツの水に突っ込むのだが、水中ではまだしも濡れた手が寒風に当たるとなお冷たくて凍り付き指先の感覚が失せていく。ヒトが手から体毛を亡くしたのが恨めしくさえある。そう、野良猫やカラスはこんな日にも拘らず、野外の日常を苦にもせず過ごしている。そしてまた足元のキヤベツやはくさいなど寒さに強い種類の野菜だって平気そうな表情をして風を受けている。空を見上げれば薄雲の向こうには切れ目があり、日差しまで見える。もう二十分ほどすればその温かさの恩恵に与えられるだろうと待ち遠しい。ふと振り返れば寒さに強いはずのエンドウの葉先が縮こまって萎れそうな気配を表わしていた。こちらが寒さには強いとの勝手な思い込みがあつたかもしれない。低温には強くとも日陰で寒風を受けることで薄っぺらい葉から水分を取られて弱るのだと理解できた。そうか、エンドウやお前も俺と同じで陽射しが欲しいのか。それなら風避けに寒紗で囲ってやる。ついでに小松菜の株元にも藁を敷いて霜避け対策も……。やはり「いきもの」同士だから気持ちの通じ合いが要るのだろう。見当外れかもしれないが、勝手にひとり合点。

☆ 如是我聞——甲田語録 64

> 玄米クリーム食は胃腸の特効薬<

玄米粉から簡単に作れる玄米クリームを用いた少食は胃腸など消化器系の不調や疾患には最良の良薬といえます。消化器系と一口に言っても軽い胃の不快感から一筋縄でいかない難病まで根深さ程度は様々です。しかしながらまずは入り口としてこの玄米クリーム食で私は自信を持って対応してきました。いくつかご紹介します。

① 最近日本人の間でも増えてきた厄介な潰瘍性大腸炎です。おそらく食生活の欧米化が進み肉食とか乳製品がごく当たり前食卓に並び、しかも毎日で無ければダメとの信奉者が多いのです。確かに栄養面で高蛋白、多脂質との特質がある訳ですが大食となれば話が変わってきます。即ち食べ過ぎた不消化物が腸管内に滞留する(宿便)にともなれば、腸内細菌が出す酵素などにより腐敗、発酵する中で色んな有害物質が発生して、腸内環境が悪化して行くのです。アルカリ環境下で悪玉菌が優勢になります

と、カンジダ菌などは腸粘膜を傷つけ炎症が慢性化していく訳です。便やおナラがととても臭くなります。こういう悪化した腸内環境が改善することなく長年に及ぶと遂に発症となります。注意すべきは妊婦さんがこうであれば赤ちゃんの腸内にも移行し、生涯にわたるハンディを負わせます。激しい下痢や下血を伴う重症になれば切り札のステロイド剤で対応しますが、あくまで対症療法なので良くなってもすぐ再発して苦しみます。痩せてくるので栄養物を取りたいところですが、動物性食品は当分の間避けないとはいけません。また玄米ご飯が良いかといえば、傷ついた大腸壁には刺激が強すぎてたちまち下痢の回数が五回、十回と増えて苦しみます。こんなになると、野菜の柔らかく炊いた物なら良かろうと食べると却って危険なのです。サア、何で栄養を取ればいいのか途方に暮れます。そこでお薦めしたいのが玄米クリームと豆腐なのです。(つづく)

※当センター主催 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213回	3月 9日(土)14:00	脚絆療法で足血行改善、腎臓、婦人科疾患	青汁断食
第214回	4月12日(土)14:00	理論編1「食」の量と質 体調に応じた栄養	すまし汁断食