

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211回西式甲田療法勉強会は3月8日(土)14:00~当店とプリズムホールで「脚絆療法・下肢の血流不全を解消し腎、子宮に活」参加費¥600(食費含む)なお断食食は青汁断食(¥400)。事前にお問合せの上、数日前にお申込みください。

## ○意気込んで断食を……ダメかあ

向かいの森鍼灸院で診てもらい指示を頂いた高年の男性が浮かぬ顔付きでご来店。「色々自力で治す方法を教えてもらったけれど、難しそうで…。断食に可能性を信じて参加させてもらおうと決心して今日来たのだが、いきなりはダメと断られました。」さもありなん！病歴長くて病気の根が深ければ身体へのダメージと苦痛が大きいことから、「治る」という結果を急いで手に入れるのは無理だ。残念ながら老化していく体は激変に耐える力が弱っているのが普通。

だからといってこの方法は止めた方がよいとばかりは言えない。病勢の進行を遅らせて止めることは出来るし心がけ次第では逆行して回復を見せることがあるのだ。そこに希望を求める気持ちが強いかどうかが問われる。まずは事情を傾聴することに…

## ○奥様のご意思はどうなんでしょう

「お聞きすればひと月ふた月は仕事を休めるとの事、今後のなりふりをじっくり考えるチャンスじゃないですか。それともし奥様のご支援が得られたらそれはもう百人力でしょう。ダメもとでもやらない手はない。」できるだけこの先に喜びが待っているという明るい気持ちを持っていただきたいと思った。「そりゃあ簡単にはいきませんが、特に最初は苦痛に感じるでしょうが、人間そういう逆境に入り込めば何とか“慣れ”が訪れ、そのうちには苦とは思わないようになっていくもんですよ。確かに他人からはとてもじゃないが私にはできない、と見られたとしても案外本人にはそれがノーマルに感じられ習慣になって来るものです。そうするうちには思わぬ応援が現れるかもしれない。」「そうなれば

良いですがねえ。家内は賛成してくれそうですね。」「じゃあ奥様に今後はできるだけ冷蔵庫などに美味しそうなものとか好物の食べ物を入れて置かないようにご協力願ってください。」「！！…もし主治医が反対してきた時にどう対処すべきか…」「お悩みよく分かります。」「自分の希望を率直に話するしかない



いですよね、腹くくって。自己判断の問題ですから。」少しずつ顔のこわばりがほぐれ、時に笑顔でうなずかれる場面が出てきた。ここで朗報になるかもしれない一つの事例をご紹介しますことに…「年齢は少し上ですが同じ病の方を思い出しました。3年前その方も悩んだ上で生菜食法に辿り着きました。最初数か月は激ヤセしたのですが疲労や眠りにくい日々がすっかり無くなり体調が良くなってきたそうです。三か月後には再診検査で患部の大きさが縮小したことで大いに驚いたそうです。そこからは一挙に信頼が湧き、一旦体力回復のため中断していた生菜食の生活を再開したのです。現在もなお期間限定で生菜を定期化していられます。」単純に考え、やるべきことをやっていく、止めるべきことを止めていく、そうした月日を見送りつつ果報を待つ。できれば心穏やかにただ静観のみ。「ほーそれは……よし今日帰って家内ともよく相談してみます。」

## ○INORI

大きな壁に直面して戸惑いや判断に迷う気持ちはよく解る。苦労続きの道かそれとも専門家の助言通りの道か。どのみち茨の道が待ち受けているだろうと想像される。しかしこころ明るく考えられる道を選んだ方が良いに決まっている。誰だって本心そうだから。

現れ出した三月。本格的な温暖はまだもう少し先になる。畑の地表の水溜りには薄氷が張っているが、地中20cm以下の世界では様相が異なり暖かい温度が一定に保たれるので耐寒性があって敏感な根はうごめき始める。その遅しさはヤワなひとの比じゃない。植物の長期に亘る進化の過程で獲得してきた生きる術なのだ。更に遡ればそれを可能にした真菌類の恩恵の上に成立したことなのだ。それらを利用してもらっているのが動物類、いや私なのである。考えてみれば野菜や菌を口にして早くも4時間後にはもうそれらは確かに私の身体の一部にと変質している。血となり肉となつている。毎日新たな自分史にアップデートされて行く。ただし地球上の植物全てを血肉と出来るわけではない。植物全種のほんの僅かなエリートのみだ。その一部分を我らホモサピエンスのご先祖たちはよくもまあ識別して来てくれたものだな。人類史のいつの時代でも犠牲心旺盛な賢者が現れ、その事実を口伝あるいは文字で伝え続けてくれたものだ。さてこの私は後世の子孫に何をどう伝え残せるだろうか。ちよつとした栽培のコツとか道具類くらいのものか？ さあて今日の自分の血肉と成るどの野菜を持って帰ろうか？

## ☆ 如是我聞—— 甲田語録 65

### > 玄米クリーム食は胃腸の特効薬② <

玄米クリームと豆腐が基本ですが、もし下血から貧血の心配があれば蛋白源としてあえて煮魚を加えます。菜食主義者なら抵抗感があるかもしれませんが、時と場合によっては少量の動物性食品を用いる臨機応変さが大切と考えます。またもし体力に余力があれば短期断食を併用すれば回復がより早まるでしょう。断食を繰り返すうちに体質が変わって潰瘍性大腸炎もスッキリ良くなっていきます。

その他小腸でのトラブル・クローン病や大腸ガンでもシナリオは同じで、できるだけ早期の段階で玄米クリーム食から始めて良い腸内環境を目指せばいいのです。

#### ② 過敏性腸症候群。

この病気は案外多く見受けます。下痢と便秘が交錯し腹痛を伴うのが悩みです。精神的な緊張感があるとたまらなく便意を催してトイレに駆け込むことがしばしばで、出勤途上の電車内でも起きれば途中下車せざるを得ない。かと思えば今度は三日も四日も便秘状態となり、便通に良いだろうと繊維の多いものを食べれば強い腹痛に襲われてその排便は下痢状。何かの病気かと思ひ検査を受けても別に潰瘍とか大腸ガンでも無い、単にストレスに弱い

ただだと診断される。こうした人達はまず食生活の誤りに気付いてもらいたいものです。通常の食事以外に牛乳をたらふく飲んだり、ケーキやクッキー、チョコレートを腹一杯食べたりして寝るなど悪い癖を続けてきたのではないのでしょうか？ 食べるのは就寝3時間前までにしておき、少し空腹感のまま眠ると熟睡できるのです。その際、食事は玄米クリーム食の少食にして胃腸のリズムを整えることが肝心なことです。胃腸が納まってきたら次に玄米飯に移行すると今度は毎朝快便を見るようになり、朝は腹も頭もすっきりして爽快気分が訪れるでしょう。なお、この病気は背骨の狂いが災いし自律神経の調和が取れていないことが一因として考えられますので、西式体操の背腹運動を主に金魚運動と共にしっかり行うことが大事です。 (つづく)

### ※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

昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1日断食を習慣づけましょう。直前の事前申込必要。

第214回	4月12日(土)14:00	理論編1・少食の質と量、タイミングと体浄化	すまし汁断食
第215回	5月10日(土)14:00	理論編2・左右手足の不全と姿勢、病気	くず湯断食