

2011年
1月号

センター日記

発行：山田健康センター
大阪府八尾市桜ヶ丘2-76(072-997-6177)

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](#)



第60回の西式甲田療法勉強会は2月12日(土)14:00(断食希望者は30分前に集合)山田健康センターで「からし湿布、足首温冷交互浴etc」¥500。
今月の断食は「すりおろしりんご断食」¥400です。すべて直前に事前申込制

楽しむ食が氾濫して

年末年始はクリスマスや迎春など浮かれそうな行事が立て込んで、多忙と特別食の機会が多くなり仕事始めの頃にはへばり気味の人が多くなる。中にはその前の忘年会からだ！という御仁も多い。胃腸の調子が狂い、おせち料理を見ただけで食傷ぎみの方は辛かろうとお察しする。一方事情が異なり違った意味でこの時期が辛い人もいる。少食療法に取り組んでいる方々である。生前の甲田光雄先生に少食の指示を受けていた方にとっては、時ならぬ食べ物が並べられることは厳しい。否、ほとんど避けては通らないでひと口だけは(結果はそうならない)と箸をつけるだろう。少々後ろめたい気持ちを抱いて…。そんな時にテレビを見ようものなら写るわ写るわ「美味しそうなたべもの」ばかり…。どのチャンネルを巡っても、出演者が「美味しい！」と賞賛し、そそられるシーンばかり。斯く言う私も試しにいろいろとチャンネルを代え2時間ばかり眺めていたら、5局のうち4局の番組で程度の差はあれ色んな手法で食べ物が登場してきた。まさにグルメ天国だ。

判断するのは自己責任で

生活の営みの中で、食、寝のあり様はその地域や家庭独特の文化、スタイルがあるものだと考えていたけれど、マスメディアが詳細に報じれば報じるほどその境はファジイになってしまうと痛感させられる。食については味覚は勿論、嗅覚、視覚など五感で美味しい不味いと判断するのだが、テレビ画面を通してのたべものなら視覚、聴覚だけしか伝わらないバーチャルで実体が無い訳である。そこでリアリティを表現するのに出演者の演技力を動員しているのだが、余計なお世話だと反論したくなる。食欲をそそられたらこちらの負け。見事に局側の思うツボ。だがほとんどの視聴者は心の奥深くに感動が残ることが無いと知っている。「面白い番組が無い」と言う。それはそうである。感覚器をフル活用して集めた情報を脳でどのように整理し、理解して記憶にしまいこむか。その過程で神経回路が作動し、脳内ホルモンの影響で好悪の感情が発生し、快不快の記憶が生じるのだから、画面で見せられた食べ物がどのように受け止められるかは、実は百人百様なのだ。それを演者の演技やプロデューサーの思い込みによって「美味しい」という価値観を強制されては堪らない。「みんなちがって、みんないい」のだ。視聴者にすれば、自分の頭で反芻し咀嚼しないと、受信した画一的な考えを自分の考えだと錯覚を起こす恐れがあると知るべきだろう。だから魂の自由は自分の責任で、ということであろう。

祈り

愚痴っぽい話題を持ってきたのには訳がある。上のような誤謬は、実は医学にもありふれて存在するという。17世紀の英国皇室の侍医であったウィリアム・ハーveyが「心臓が血液循環の原動力」という説を唱えて以来約350年間も医学会の常識であった。科学界の権威が発する言葉は重いものがあるという例だろう。そしてその常識を覆すのはいつも専門外の無垢な発想であることは注目すべきだと思う。未だ医学も薬学も科学としては未完成である。五感を磨き、直感を頼らねばしかたが無い部分がある。

12月の勉強会では排泄不良の危険は「食」の問題・皮膚強化学習

前回の何をどれくらい食べるかという「入れる」問題に対して、それに先んじた「出す」ことの重要性和優先性をとりあげた。結腸以下に過剰摂取物が停滞すると、時間の経過とともに腸内細菌増殖代謝の結果酸性腐敗便が発生し、所謂「宿便」と名を替え腐敗ガスを吸収させられることとなる。体内浄化作用の能力も弱められ、様々のひずみを来す。頭痛や便秘、踵肌荒れ、体臭口臭、頭脳活動低下などは前駆症状と考えられるのである。従って、この段階で素早く排泄の段取りをしなければ色んな病態が現れるのである。今月の学習会では、こうした不全な腸内のフィルムや現物の便をご覧頂いた。大人だけでなく、新生児の「カニババ」も然り。出産直後の処理の重要性も再確認。結腸を空っぽにすれば、その真空を埋めようと胃や小腸の内容物の移動が速く送り出されるわけで、胃もたれとか逆流なんてことはありえないし、腐敗する時間も少ない。吸収されたガスは裸療法で排泄。「出す」ことは食の問題の一環であり、別問題ではないのである。

新商品案内

ちゃんと除菌 200ml ¥1260



弱酸性の低酸素純水なので肌に優しい銀イオン。最大の特徴は、殺菌効果にあり、病院ではアルコール消毒ジェル等を入り口に備えているがアレルギー症や乳幼児などデリケート肌には不向き。本品は水なのでその心配も不要として最近はミストシャワーゲートで採用されている。その他消臭、皮膚保湿効果も併せ持ち、こどもから大人まで帰宅時に衣服のまま或いは頭髪や手に直接スプレーしてインフルエンザ対策も万全。

潤健若美水 350ml ¥3150



左の商品と同一品ながら、化粧品としての認可を得たもの。この天然水を改質した水素イオン豊富な水の特長として抗酸化力に優れ脂性肌やメイクでかぶれ易い肌、頭髪臭、毛髪の毛切れなどでお悩みの方には格好品。メイクや洗顔材料で痛んだお肌の表皮PHを寝ている間に調えます。また乾燥時に潤いを得られます。洗顔入浴時や化粧仕上げにスプレーした後軽くティッシュで押さえておくと、しっとりが長持



森 鍼灸院 引越して新装開業！ 旧店舗

の道路向かいにオープンした院内はこれまでの2倍以上の広さで待合スペースはソファでゆったり。癒し効果がる新ベッドも導入。Pあり。電話は同じ 072-992-5055

今期 22 年度西式甲田健康法勉強会の今後の予定(センター 2F で毎月第 2 土曜)

今期は、昼食に断食メニュー体験の会を併せて行なっています。1日断食を断行するきっかけになりますのでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は申出てください。ただし状況によっては中止勧告、お断りすることもあります。ご了承いただきます。参加費毎回 500 円(断食食は追加 400 円)

	日 時	内 容	備 考、断 食
第 59 回	1 月 8 日(土) 14:00	40分合掌行、弛緩行・体験	重湯断食
第 60 回	2 月 12 日(土) 14:00	からし湿布、脚湯の実習	すりおろしりんご断食
第 61 回	3 月 12 日(土) 14:00	脚絆実習と自然お産体験談	果汁断食