

2011年  
5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)

この度の大地震で被災された方には衷心お見舞い申し上げます。 HP [山田健康センター](#) ← [検索](#)



第63回の西式甲田療法勉強会は5月21日(土)14:00(断食希望者は30分前に集合)第3土曜です。山田健康センターで「姿勢と背骨と足」¥500。

今月の断食は「酵素断食」¥400です。すべて直前に事前申込制

## おできが消えた

「やあ久し振り。1年ぶりかな、ふっくらしてきましたねえ。」「フフ、この所仕事も忙しくてストレスがあつたりして食養生が出来ていません。好きなように食べてきましたから...」「で、我に返ってまたやり直そうと?」「そう、ここひと月ほどは真面目に來ました。そうそう...」何うと、以前からの体質がら多く食べると、特に甘いものが多いと出来物がまた出てきたそう。数年前には食事療法を知らずに、医者に言われるまま顔にメスを入れ取除いていたらしい。若いお嬢さんだから、顔に出来た腫れ物は深刻な問題であろうと察せられるが危険な行為だった。その繰り返しにご本人も不安になり、何とか便秘体質を変えたいと模索していたところ、この少食療法が目にとまった。実行してみたら便通はスッキリ、出来物は消えていくし皮膚のキメが細かく滑らかになるし、で希望通りだった。美容の為に高価な化粧品を買い求めていたことがバカバカしく感じられたようだ。ただ、食欲には悩まされたようで好きな甘いものやパンが意識から離れない。そうは言っても再び出来物が目の縁に現れるに及んで、やはり手術より低加り食だと挑戦して功を奏した訳らしい。「便秘毒が大変だと解って良かったですね。中年になって悪性の親分格の出来物(ポリープやガン細胞)をこさえてもしたら、それこそ消すのは大変ですよ。」

## 自己融解のスイッチオン

今、福島原発の放射線が大変な事態を引き起こしているが、何のことは無い、便秘症の腸管内で悪性腸内フローラが生理活性して生じる薄い毒に連日被爆している人は、やはり出来物を作る第一候補なのである。その被爆量と年月が結果の全てである。ところで、一旦発達した邪魔者がズーツと居座るとは限らない。この邪魔者は元はといえばその人の身体の一部であって、いわば箸にも棒にもひっかからないドラ息子みたいな存在である。感染症や中毒症、アレルギーのような他者の侵入に悩まされる状況とは異なる。ドラ息子は身内であって、そういう風にしたのは“親”の監督責任でもあるわけだ。つまり、親が自ら襟を正し努力すれば、身内のこと、真心通じていつかは改心して更正へのスイッチがオンになると期待できる。少食を積み上げ飢えを感じるよう努力すれば、自己融解という劇的な氷解が起きて、できものやポリープやホク口や血栓、癒着など生きる上で不必要な変形部分が退縮していくのである。つまり必要な組織を温存して余計な部分を先ず初めに肉食、それを栄養源にして何としても生き延びようとする実に巧妙なプログラムが遺伝子の記憶に用意されている。ひとの身体の奥底から窮地に陥ったときに初めて生への執念が頭をもたげて来るのなら、それはそれで味わいのある人生ではないか。野生生物なら一様に不都合な環境の変化への適応を余儀なくされギリギリのところまで生きているのだが、ひとは知恵を駆使し過ぎるキライがあつて、ギリギリで生きることを段々忘れていくのか...ただし、厄介なウイルスとの同居となるともっと深刻な問題となる。ましてや放射線物質となると本気でギリギリにならなければ乗り切れない。いつも飢えていなければ危険極まりないからだ。

## 祈り

頑なな心を溶かせるのが愛の力なら、少食にすることもまた身体の細胞への愛である。「貴女も結婚、出産を経験して家族のために生きることになれば、より愛情が深くなっていくことでしょう。そうなれば自然と少食もやれるようになるンと違いますか。」

## 4月の勉強会では具体的な少食の利点と重要性を学習しました。

当然のことだが、正常な空気と水は大前提。吐く息を長くゆっくりして深く吸い込む、水や水分は食事とは別に飲むのが無理がないと再認識。ここから身体の基本構成元素HやOを取り込む。それらに加えCやN、その他の微量元素を食事として摂取。特に人体内で合成できず、それにもかかわらず消耗の激しいV.Cは毎日入れる工夫が必要。代謝産物の排泄も重要だから機能の慰労無きを期すために、食事面では少食、特に朝食廃止がベスト。過食の排泄不良はむくみで始まっている。その他様々な質問が出されて、食への関心と不安の深さを感じ合った時だった。

## 今年も「全国健康むら21ネット第4期健康塾」5月から開講！

日時 原則第1土曜日 14:00~17:00

(第1・3回は第2土曜日/第8回は11:00~14:00)

場所 健康の森・生活環境問題研究所 吹田市古江台6丁目3番1号

TEL 06-6833-5526 FAX 06-6832-1988 北大阪急行千里中央駅 歩15分

第1回 5月14日(第2土曜)オープニング:各健康法の紹介と8週間健康増進少食プログラム  
説明会 勝原 淳(甲田療法研究家)前田 憲邦(理学療法士)

第2回 6月4日 西式健康法 山田 修(山田健康センター)  
「8週間健康増進プログラム」スタート

第3回 7月9日(第2土曜)丹田呼吸法 小山登(健康の森・生活環境問題研究)

第4回 8月6日 血液循環健康法(日本手拭持参)大杉幸毅(血液循環療法協会)  
「8週間健康増進プログラム」終了

第5回 9月3日 操体法 小林美喜子(医農食共生ひろば)

第6回 10月1日 ヨーガ療法 栃本 和雄(シンプルライフ研究所・ヨーガ療法)

第7回 11月5日 生菜食健康法 森 美智代(森鍼灸院)

第8回 12月3日(11:00~14:00)玄米健康食実習 野鍋 久子(食養料理研究家)他

参加費 各回500円(会員)700円(非会員)/第8回2000円(会員、非会員)

申し込み 血液循環療法専門学院 06-6846-2256、山田健康センター 072-997-6177

日本総合医学会 関西大会 22年7月3日(日)大阪リバーサイドホテルにて。チケットやお問合せは当店でも

映画「不食の時代」がDVDで新発売。¥3465 カラー84分 -見逃した方は是非! 当店で販売中!

## 今期22年度西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (4月から第3土曜に変更)

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	断食・備考
第64回	6月18日(土) 14:00	足、姿勢の不良は一大事	ニンジン汁断食
第65回	7月16日(土) 14:00	中庸が精神安定の鍵	フルーツシャーベット断食