

2011年
10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)

この度の台風水害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67回の西式甲田療法勉強会は10月8日(土)14:00(断食希望者は30分前に集合)第2土曜です。山田健康センターで「西式健康体操の実習」¥500。今回は「寒天断食」¥400です。全て事前申込制

アオムシとシンクイムシ

9月のこの時期自家菜園をしている人はお分かりだろうが、駆虫剤を蒔かずに家庭で自然栽培していると虫の食害に悩まされる。盛夏の暑さを逃れて土中に身を潜めていた彼らが、夜の涼しさにスワ出勤とばかりに地上へ登ってきて、思い思いに好みの葉っぱにむしゃぶりつく。その旺盛な生命活動の結果、それまで青々していた作物の葉っぱや茎がアツという間に無残な穴あき姿になってしまうのには驚かされる。それまで主役だった蝉や蚊や蟻に替わり蛾や蝶の幼虫やらバッタ類が大活躍。一枚の葉っぱに夥しいくらいに姿を見ると、指で捕殺するのもたじろがされる。何十年もそんな作業をしていると慣れるものだが、虫を捻りつぶすのだから愉快的作業ではない。まだコロツとした姿のアオムシや八頭身のシャクトリムシは愛らしいが、派手なまだら模様の毒々しい幼虫とかヨトウムシなど土色で大きめのものにはどうも憎しみのほうが先に立つ。中でもほんとに小さくて茎の付け根や成長点の芯の柔らかい場所に入り込み、茎の中に食い破っていくシンクイ虫には泣かされる。ポットン便所に湧くうじ虫のふた回りほど小さいうす透明色で一見かわいらしい姿なのだがやることはえげつない。1mにも育って大きな葉をつけたコラード(ケールの1種)でも中心茎に小さな穴を開けられたら最後、間もなく枯れる危機に陥る。獅子身中の虫である。白菜や小松菜なら百発百中アウト。そうした虫達を狙って肉食の蛙や蜥蜴、小鳥達が虎視眈々。今や小さな菜園ではサバイバルのドラマが演じられているわけだ。植物達とはいえば、抗議の声を荒げることも無く超然となされるがまま。自分達だって土や水の恩恵で生き延びてきた事を知っているよと達観し利他愛に溢れているようにみえる。そうして生き延びた拳句に私の手が伸びていく訳である。ナムアミダ、ナンマイダ!

ヒトも食い破られて

考えれば、人間だって皮膚の上にはいろんな細菌やウイルスがうごめいているのである。外皮はそれなりに防護組織が強固になっている。内皮も繊毛とか絨毛、粘液などで防護機能を備えてはいる。が、自分の不注意から例えば過食やストレス過剰などの原因で、炎症を内膜に生じる。気管支、胃腸、口腔、子宮、眼窩.....どこに隙があるかは人それぞれ。こうした事態を待ち望んでいるのがある種の細菌群やウイルス群。蟻の一穴から進入を許せば、様々な症状に悩む事となるのである。シンクイ虫以上に小さくて見ることも出来ない厄介な敵である。こんなミクロの世界のドラマが始まっているとも知らない人間は暢気なもの。「さあ今晚はビーフステーキと寿司で乾杯だあ。」ヤレヤレ、明後日には風邪でダウンすると知らず...

祈り

自然界は競争かつ共存。近年の風潮は‘自然に優しく’とか‘生物多様性’とかの表現で自然破壊を反省せねばという機運が盛り上がっているが、どうも人類が一人称の目線でモノを言っているようで私はあまり好きでない。地震、台風、大雨洪水、津波など今年は自然の猛威を改めて思い知らされるが、人類の側に恐れ、畏敬、謙虚が不足していないか?

9月の勉強会は「健康100%とは遠いこと」を学習しました。

今年度も9月から月例勉強会がスタートしました。最初に当たり「健康を実現化するのは無病であるということだけでは不十分」と再確認してもらった。でも病気の症状で悩んでいる人にとっては、症状が消えることが当面の目標ではある。どんな病名、どんな自覚症状であるかは大いなる関心事だが枝葉の問題で、少し専門的に見れば病気の根を見なければ全面解決とはならないのは当然。医学に素人であっても消えるところまで自分を誘導できる知識や実行を学んでもらえれば幸い。着目点は4項目。いずれもホモサピエンス(人類)が抱える弱点ながら、現代医療や薬学から無視、軽視されるなど、研究が進んでいない事柄。自然の営みに抗して生活する人類の弱点ではある。文明という武器で戦おうとする現代だが、その不確かさを中々認めない世の中。謙虚な反省、不断の探求と努力が解決のひとつの道を提示してくれるものと信じる。健康とはそういうゴールであり、手軽にパッと実現する筋合いの問題ではないと思う。各人各様の体質があるにせよ、目指すところや手法に大きな違いは無い。その急所を学習したい。急所とは 1)皮膚 2)栄養・食 3)足脚・運動 4)精神の安定 これらは個人的問題であるが、さらに社会環境という問題が加わる事になり、そうなるとうゴールははるか先遠い。さしあたり学習会では前者に絞らせてもらいます。

新商品・書籍 「マンガで教えて安保教授・病気になる免疫学」

赤池キョウコ著 B5版 200頁 ¥1400 マキノ出版

免疫学と聞けば難しそう。それをマンガで親しみやすく著した苦心作。前作「マンガでわかる西式甲田療法」に続く姉妹編。人体に備わる免疫力を最大限に引き出す自然療法。甲田式健康法ともからんでよく分かる。



今年の新米、グリーンレモンが入荷してきました!

今期及び来期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (毎月原則 第2土曜)



今期も、昼食に断食メニュー体験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、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。希望者は必ず事前に申出てください。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のでご了承下さい。参加費毎回500円(断食食は追加400円) *第68回食事会だけは別料金が必要

	日時	内容	断食・備考
第67回	10月8日(土) 14:00	実習・西式体操 (軽装で)	寒天断食 (タオル持参)
第68回	11月12日(土) 11:30	昼食会・玄米少食、生野菜食、クリーム食、青汁の作り方	食材費 ¥700 別途必要 断食はしません
第69回	12月10日(土) 14:00	デトックスの必要性と皮膚活用	葉菜ミックス青汁断食