

2012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70回の西式甲田療法勉強会は 1月14日(土)14:00 第2土曜です。 山田健康センターで「40分合掌行と触手、弛緩行」¥500 断食は重湯断食 (¥400) 希望者は30分前に集合。いずれも 事前申込制 必須。

食べられないで困る...

「食後お腹が張って食べられないので痩せてきて困るんです。」30歳前後の若い人が電話の向こうでいかにも困ったという様子。この言葉どおりだけの話なら「自然としての人体が要求してきていることなから、腹が減ってくるまで食べないで待ってればいいですよ。痩せる肥えるは体調が決めることだから心配しないで。」と答えておけばそれで済む。ところが、「食べないといけない」と頭で考え始めたら話がややこしくなる。電話の向こうから減食による心配な点を尋ねて来る。痩せれば「力が出ない」「寒い」「頭脳活動が衰える」「腹が減って夜眠れない」「不眠状態で妄想することは不安なことばかり」「意欲が減退する」等々マイナスイメージばかりが膨らむようなのだ。その割りに「食事に要する時間や経費を節約できる」「食費が少なくてすむ」「眠る時間をやりたいことに充てられる」「食べ過ぎてメタボになる心配が無い」というプラス面を示唆しても喜ぶふうではない。

望みを果たすには必要な努力がある

その他にこれまでの病歴などがあればそれを聞き、食事の様子や運動、生活時間時計や職場でのストレスの有無などを話してもらおうと進んでいく。ところが彼女はだんだん寡黙になってきたのである。少食をやりだすと今以上に痩せるという事に拒否感が強いのであろう。肥えるための食事法だけを知りたかったのである。けれどそんなに都合よくはいかない、一時的に可能だとしても体質改善につながらないとすぐまた「失速」するのは目に見えているのである。「...だから宿便排除が先決で一旦は痩せましょうが、甲田カーブが現れてきて胃腸機能がアップしてくるからそれまでのご辛抱。そこまでは、雌伏のときと諦めてください。」「でもそれじゃあ、しわしわになって仕事にも差し支えるし...」「見栄えは仕方ないとしても体力的部分は歯を食いしばって何とか努力してみてください。案外簡単かも？乗越えたら自信が付きますよ。」判断に迷っている雰囲気なので「一体どうしたいのですか？もう少し肥えたいのですか？食欲のまま好きなように食べたいのですか？」と静かに問う。「メタボから体重を落とすのは理屈では簡単だけれど、食欲減退で痩せていくのを肥えさせるのは実は難しいことなのです。食事法以外の原因も絡んでいるのだからそれだけ根本にまで掘下げる必要があるのですよ。簡単に思わないでね。」「んー考えてみます」

祈り

一見良い事と一見悪い事は糾える縄のようなもの。自分に都合ばかりでは無いのだ。「万事塞翁が馬」どう見るかにより全く違った印象になる。そして見る角度はひと夫々にクセがあり、大概決めているようだ。頭(心)のクセがあるのだ。良い事ばかりで一生通せる、通したいと欲ボケすることが解決の糸口を見えにくくしている。彼女は若さゆえ、エネルギーで突破しよう考えたいのだがそれで全てが片付くとは限らない。そんな悪い時に在ってはそれが良い事でもあると甘んじることがときには必要。自分史を振り返るチャンスでもある。素直な態度が問題解決を安易にする。彼女は「そうした原理にボチボチ気付きなさいよ」と天から諭されているのではなからうか。年令通りの大人に成って欲しい。

12月の会は「ビタミンCの意義、排泄の重要性」を再確認しました。

人間がどうしても毎日摂取しないとといけない栄養素にビタミンCがある。というのも他の動物では必要に応じて体内で合成できるのだが、進化の途上でその合成能を失わしめる遺伝子変化が起きたのだ。従って、大航海時代に長期間新鮮な野菜や果物を得られなかった船乗りは脚気と言う宿命的病気のリスクを負う事となった。19世紀になってビタミンC 発見により問題は解決した。が、人体の生理は変わらないのでそれを食事内容に含めなければいけない事情に違いは無い。人により数日間くらいのブランクでは悪影響を自覚せずに過ごす、数ヶ月となると身体の変調を知るところとなる。ここでビタミンCの効用を解明された範囲で列記すると コラーゲン生成に関わり細胞間接着を高め若さを保つ ビタミンEを補助して抗酸化作用 活性酸素による炎症を抑止 鉄分の吸収に欠かせない 免疫作用上マクロファージや各リンパ球が動き出すのに補助的役割を果たす アレルギー作用に大きく関わるヒスタミン反応を抑止 亜インシュリンとして血糖上昇を抑止 皮膚のメラニン細胞の酸化に対し還元(美肌) 中枢脳神経活動を活性化 寒さに強くなる 中性脂肪やLDL コレステロールを減少.....だから、かぜひきや美容から循環器病や糖尿病など生活習慣病発生にまで多岐に亘って関与する。特に熱を伴う状態や病気(感染症やリウマチ、足関節炎症他)の時には大量に消費してしまうので、ビタミンC不足が慢性化する。それでいて大量の食べだめが利かず、製剤のような一過性のものでは一時の気休めでしかないことも多い。面倒でも毎日の食材から切れ目無しにタムリ-ス型で補給しないとといけない「取扱い注意」品なのだ。新鮮な野菜や果物とか茶などが有望。しかしながら、口にする事で胃に負担をかけてはいけないので西式製法による弱酸性「柿茶」とかミンチ状やジュース状に搾った青果物が一般的といえる。ビタミンCあってこそ他の水溶性、脂溶性ビタミンや一部のミネラルが有効性を発揮する。やれやれ厄介なことだが人が生活をスムーズに送るための重要事項と心得よう。その他、宿便の悪影響とその対策としての少食、裸療法と温冷浴を再学習した。

新商品の案内 **柿茶ペットボトル 500ml/入** 1本 ¥180

従来品の「缶入り柿茶」が廃止となり、ペットボトル入りに生まれ変わりました。アウトドア、旅行など少量の携行に最適。24本入ケース売り **新発売特別価格 ¥4080** (24年1月20日まで期間限定)



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)

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第70回	1月14日(土) 14:00	40分合掌行、弛緩行	重湯断食
第71回	2月11日(祝) 14:00	脚絆療法、ガン克服体験談	すりおろしりんご断食
第72回	3月10日(土) 14:00	からし湿布、脚湯法など	果汁断食