

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](#) [検索](#)



第72回の西式甲田療法勉強会は 4月14日(土)14:00 第2土曜です。 山田健康センターで「食のあり方、排泄のあり方」¥500 断食はくず湯断食(¥400) 希望者は30分前に集合。いずれも事前申込制。

性急に押し進めても無理があれば裏目に

30歳くらいのヒョロッと痩身の若者が入ってきた。「断食したいのですが腹具合が悪く、気力が湧かなくて...意志が弱くなったなあ」「そのお体で断食とは何か理由が?身長体重は?」「172cmで今は56kg。元々はもう20kgくらいあったのですが、何回も断食してきてこれ位に。でも断食直後の最低時44kgにまでなったこともありました。別に病気治しとかいった訳ではなくて、断食をしていると調子よくて特に精神世界がパッと開けて輝くような体験が2,3度あったのです。」「なるほど、それが断食の目的でしたか。」「ところが最近はそんな感じが現れてこず、しかも胃の辺りの鈍痛が現れいつまでも引きずって体調をすっかり崩しています。なんとかもっと断食して心身ともに元に戻したいのですが...」精神世界のことは正直よく分からないが、確かに頭が冴えたり記憶が蘇生したりするのは経験することなので彼の気持ちが分からないではない。しかし目的達成の方法としては少々乱暴なやり口だ。「体重のブレが大きいのは断食後に結構食べる量が多いからではありませんか?食べないように頑張っているのはよろしいがその反動も比例して大きくなるのではありませんか?」「それなんです。どうも食べたら気だるくて腹の鈍痛も悪くなる。それでやっぱり断食せねばと思いつたのですが、どうも...」.....やはり!無理をしている。

欲張りなんです

「断食は当分止めましょう。腹八分の少食で身体を一旦立て直してからまた、何なら生菜食Bでもチャレンジしたらいいじゃないですか。」「それはどんなものですか?」「そんなことより、食の急激な変化によるストレスが身体を痛めつけたのですから、先に一定のリズムを身体に刻み...胃と十二指腸の故障は数週間で元に復すでしょうが肝臓や腎臓の疲労はもう少し時間がかかると思われます。ですから自覚症状がなくなったからといってまだ油断してはいけませんよ。少し体重を増やして...」「いえ、痩せることは全然気にしませんから。それより今からその低カロリーの生菜食でもやれば不調が解決するのでしょうか?」「(興味津々)「...勿論きちんとやれば。でも諸刃の刃ですから...」「断食と同じように生菜食も精神性がアップしそうだなあ。」「技術や方法論の問題ではない。思わず声を荒げてしまった。「それが欲張りだというんです」

祈り

何のための断食なのか?“角を矯めて牛を殺す”ようではいけないのである。彼の真意は分からないが動機も不純であるかもしれないと疑う。言葉通りに受け取ると、煩わしい肉体の不自由さを脱出して一挙に個の精神世界に移住したいという希望なのだが、それはひょっとして現実からの‘逃げ’ではないのか。何か懊悩か煩悩を秘めているのだと推察するが、今生はうとうとしいけれど肉体と言うひも付きの人生。その不自由さを甘受して心身両面をバランスを維持しつつ高みに持っていくことのほうがスジというもの。そのルールを無視したところには破綻が待っている。性格的に一徹者と言えよいやいや聞こえだが、執着気質も強すぎると修正が必要。療法をやり抜くには向いているのだから是非、上手に!

3月の会は「家庭の簡単シップで救急法」を実習しました。

古来簡易救急法として、農家の台所にころがっている食材やボロギレなどを巧みに利用してきたものであったが、都市化の拡大と共にそれらの知恵が失われつつある。街のドラッグに行けば温、冷、刺激用の各種シップ剤を簡単に入手、常備できる。貨幣経済の恩恵といえばそれまでだが、自然界の存在物は化学薬品にはないメリットがあるものだ。化学シップ剤を表皮にあてがうとしばしば刺激が強すぎて抹消血管を萎縮したり、拡大したりのブレが大きいのだ。その刺激を「利く」と勘違いしそうだが、血液は一定の恒常性で廻ることが自然であって、その意味から植物食品の多様性を使い分けするのがからだにナチュラルにフィットするのだろう。今回はカラシ泥を2種類の刺激に作り、自分の皮膚の強弱にあわせてチョイスしてもらった。また、胸部表皮に発赤が現れるにも時間差が在り個々人の血行も様々と知る。こうすることで肺臓や気管支のうっ血を解消し、細菌やウイルスの増殖を回避するのである。次の足湯だが、41 ~ 43 度と熱い目の湯ですばやく発汗させ 20 分を限度とし、必ず最後は水で足首以下関節を締めしておく事が大事。でないと軟骨のフヤケが思わぬ故障、炎症を招く。世にブームの足湯では 39 ~ 41 と比較的温めの湯だからつい 20 分以上にも及び、しかも水でシメないので発汗がだらだらと長く続きかぜひきの元になりがち。交感神経、副交感神経を各々水と湯のセットで刺激するのが賢いやり方。最後に乳腺炎や捻挫の鎮炎、乳癌やほくろといった良性、悪性新生物を退治するスグレモノ里芋のシップ。特に後者には毎日取り替えては 40 日くらい連続すること。すりおろした里芋にメリケン粉、おろし生姜、焼塩を加える。少量ずつ作り、乾燥しないようにラップで包んで保管しておけば何時でも使える。

第七回 全国健康むら21ネット大阪大会決まる！ 2012・4・21(土)大阪

講演： 安保徹「病気になる免疫学」、渡邊昌「糖尿病は薬なしで治る」、星寛治「いのちを大切に
にする共生社会の実現を」、境野米子「膠原病を克服して福島で自然に生きる」

パネル「新生日本のくらしと健康社会」交流会。天満橋駅5分のドーンセンターホールで。詳細はHP www.kenkoumura21.com。前売券、交流会券 各¥2000を当店で扱っています

特報! 「ちゃんと除菌」(スプレー式水素水)がその殺菌力と消臭力、ノンアルコール性から東北震災避難所やがれき処理現場で大活躍。その実績により、兵庫県の災害時重要備蓄品に指定される! 関西広域連合各府県でも順次認定の動き! 老幼病弱者にも安全安心な必携品と評判が高い。勿論花粉症対策、口臭対策など用途はいろいろの便利品。



今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 73 回	4 月 14 日(土) 14:00	少食・生菜食 食を考える	くず湯断食
第 74 回	5 月 12 日(土) 14:00	構造的な弱点 足を考える	果汁断食
第 75 回	6 月 9 日(土) 14:00	神経、循環 皮膚を考える	酵素断食