

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74回の西式甲田療法勉強会は5月21日(土)14:00第2を第3土曜に変更します。山田健康センターで「足脚の正しいあり方」¥500 断食は果汁断食(¥400)希望者は30分前に集合。いずれも事前申込制。

## 胃の痛みと膨満感がなくなってきた

スペインから帰化、3児の親として日本で暮している婦人が久しぶりに入ってきた。確か彼女は若いうちから自国でもベジタリアンとして食べ物にこだわってきた方だ。従って長年、玄米ご飯や玄穀パン、野菜、海藻、キノコなどを食の基本にしてきたし、現在の家庭でも然り。中年になっても運動好きの活発なスラリとした体型を維持している。ところが最近身体、特に胃の不調に困っていたようだ。何か不調の際には決まって胃痛、膨満感、便秘に陥るとか。ストレスもあるようだが、観たところシャープな頭脳活動に内臓が付いてこられないアンバランスを感じる。「これは典型的な玄米クリーム食の対象者」言葉の壁が少し在ったが原因と対策を一通り説明申し上げると、理詰めしてくる欧米気質なのかスツとすぐに熱心に実行されたのだった。途中何度か脱線して胃痛を繰り返していたものの、ピンチになればいつも真面目にクリーム食に立ち返られた。それから約2年、今もちっとも老けてはいない。「クリームをまだやっていますか?」「大体。ここんところ胃痛が来るなくなってきた。お腹のハリもノー。みぞおち良いです。」「随分長く肉食しないで、有機産物の良質食品にこだわってきたのに、お腹がますます調子悪かったなんてねえ!」「間違いしたか??分からない...でもクリーム食事していたら安心。」

## コツがわかった

帰られたすぐあとに1本の電話が。随分昔一時期にこの少食療法をされていた方だ。甲田先生没後行き場を探して他の方法を渡り歩いたそうである。健康法ハンターを自認する位だから推して知るべし。面目躍如なのだが「その結果一段とお元気になられたのですか?」「それが逆でして、食事もういい加減になって色々な情報を一つひとつ試したのですが予想したほどのことはどれも無くて、老化だからと諦め気味です。」「それでもう一度甲田療法というわけですね。」「ある日娘に『甲田療法の時期が一番元気だった』と言われ、ハッと気付いたのです。「何の健康法をやってもいいが少食をしていなければ決め手にはならない」と甲田先生の講演会で言われたことを思い出したのです。確かに少ない食事で行っていた時期が好調だった。でも人間食欲には弱いもので、つい優秀なサプリとか聴くと手軽なほうへ手が伸びてせめてと...でも過食しての状態ではやっぱりダメですわ。」「達観されましたね」「いえいえ、コツがやっと分かってきたくらいですわ、やっとな。フフッ」

## 祈り

お二人に共通するのは真摯な実践家であり、食のあり方を良くご理解されている。でも何か間違った。方程式が何かあるようでいて、うまく応用問題に活かさない。どうもそれは「満足し感謝する心と粗食」に鍵があるようだ。いくら良質だからとはいえ、食事の量が増えていきある点を越えたらその栄養物としての質が変換したのではないだろうか。量が過剰だと良質も悪質に、逆に過小だと悪質も良質に。実際のところ、カルシウム豊富な牛乳を年寄り子供は毎日とるのが望ましいと政府は奨励するが、日本より多量の乳製品を摂っているオーストラリアのお年寄りには骨粗鬆症患者は多い。また白砂糖過剰の害を警告される先進国であるが慢性的に栄養不良に陥るアフリカアジアの最貧国にとっては咽から手が伸びるほど貴重な食糧である。飢餓に対抗する手段が遠い祖先から伝わるが、飽食への対抗策をまだ獲得していないのだ。

## 4月の会は「食と排泄のあり方」を実習しました。

4月からは後半戦、理論編。まずはみなさんの関心が強い「食」の問題。世に健康食といえはゴマンと書店に本が並んでいる。ソレ玄米や野菜がいいとか、ヤレ朝食は一日の活力源だからしっかり食べようとかいろんな高説があり読者は悩んでいる。ところで、口から入れた食物を自分の身体が今十分に受け止められるのかという視点が少ないように思う。即ちレシピ本などプラス栄養については百家争鳴なれどマイナス栄養(如何に減らすか)という観点の論調は少数派である。これでは内臓の悲鳴が絶えないだろう。いかに栄養的に優れていても、一旦口を通過すれば、原則排泄されるまでの消化、吸収、同化作用は任務を果たすことを余儀なくされるのである。仮に身体がスタンバっていないときはどうする?便秘勝ちの人は腹が空っぽになるまで摂食を中止する?いや多くの人はいない。する習慣づけができていないから。あるいは腹が減るとはどういう状態かを経験もしていない。胃が荒れていて腹が減ると空腹で腹が減るのとの違いもよく分かっていないだろう。腸まひの怖いところだ。快便あつての快食。

さて、食べる食べないで迷った時には食べない選択を何度か経験しておくのが良い。少なくとも毎日三食は今の先進文明国民には不要、無駄、浪費、自滅。朝なしの二食のリズムをまず身に付けること。ところがアワテン坊はいきなり一食にと走りたがる。やってみれば分かるが続かない。よほど、時間管理をしっかりした多忙な生活と目的意識をはっきりと持って習慣化しないとできない。却って身体を傷めることとなり兼ねない。絶食と断食は違うのだ。

このように自身の充分なる理解の下、少食へと進めていくべきだろう。もし病気を抱えているなら自己反省を先にしてそれから少食断食へと入らねばならない。ただ治りたい一心だけでは厳しさに挫ける事になる。結局、食スタイルは流行ではなく自分の想念の具現であるからだ。

### 第25回 総合医学会関西西部会決定! 2012・7・1(日)10:00 大阪・中央公会堂で

講演: 渡邊昌「食養生で健康百寿」、酒向猛「生活習慣病とどう向き合うか」、片野学「人と稲」、その他大杉幸毅、仁志天映 各先生とパネリッソ「日本再生への道」 17:30 から交流会(¥3000) お申込問合せは事務局 TEL:06-6846-2256 大杉 当日券 ¥3000 **前売券 ¥2500 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。外出後に手や顔、帽子上着にシュッとひと吹き、石鹸不要。アレルギー症の手肌に優しい



### 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 74 回	5 月 19 日(土) 14:00	構造的な弱点 足を考える	果汁断食 <b>第3土曜変更</b>
第 75 回	6 月 9 日(土) 14:00	神経、循環 皮膚を考える	にんじん汁断食
第 76 回	7 月 14 日(土) 14:00	ホルモン、神経 精神を考える	果実シャーベット断食