

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79回の西式甲田療法勉強会は 11月10日(土) 11:30 第2土曜。山田健康センターで「健康食の実際、試食会」 ¥500+800(食費) 断食はありません。

受付は30分前から。いずれも1週間前くらいから受付ける事前の予約必要。

‘断食法’で腸炎を...

30歳代の大阪在住の男性が今日は浮かぬ顔で来店。確か大腸炎の病気を治すべくこの療法をやっていたはずで、真面目に取り組んでおられた印象。「どうしたらいいのか...」もう一度委細を確認させていただく。それによると、腸炎が慢性化して下血や腹痛が起きここ半年間は調子が思わしくない。投薬は一時抑えに過ぎないので、甲田先生の断食がいいと考えたそう。元々具合が悪いと食べずに過ごさざるを得ないことが度々あって、食べないことに抵抗は薄い。宿便を断食法で出せば体質が改善すると書いてあったので、勇躍始めてみたら予想通り調子が上向きに。2,3日食べずに過ごす事をくり返すうち痩せ方が気になり、元通りの食内容にしようとしたが食べきれない。そこで玄米のクリーム食で回復させていこうと考えた。これなら確かに抵抗無く消化できそうで、それを2ヶ月以上続けてきた。(そう、的確だ!)でもそれではなかなか体重が増えてこないのやっぱり前のような食事にすべきと思い、内容に注意して食べたところ、症状がぶり返してきたのです。「はあ、そういうお悩みですか。」

治したい? 肥えたい?

「早すぎたようですね。ドッシリと構えて。」クリーム食の時には下血も膨満感も無く順調だったというなら、身体にとっては適切だった訳で継続しさえすればいいのだが新たにもうひとつの希望‘肥えたい’が頭をもたげてきたのだ。もし、栄養不良の兆候が現れてきたなら考え所だがそうでもないらしい。迷うことなく一直線である。方針に主従をつけたい。「そもそも断食は回復具合に個人差があります...」今例えば、BMI 25の人と19の人が断食して同じように5kgの体重減を見たとします。この減った体重を元に復すために要する日にちが前者は1ヶ月と掛からないペースなのに対し後者なら3ヶ月も6ヶ月も掛かってしまうペースになるのが普通。しかも、最初はゆっくりしたペースでしか増えないので体重が全然変わらないくらいなのだ。そうなってくると後者は焦る心から、回復食の分量を増やしたい衝動に駆られることがあり、実際そうしてみても排泄不十分(宿便の再停滞)やら内臓疲労を招いて増加ペースが鈍化し、症状の再発もあり得る。だからこうしたことを避けようとするれば、断食を短期間にしておき回数を重ねる方法が宿便を出すには賢いやり方といえるし、消化器官の鍛錬にもなる。ところが、実際には早く病気を治したいために一挙に勝負に出たい人が多いのである。「若いときの失敗は薬。1日の断食を毎週くり返す方針に切替えて安全確実にしてみたら?」「もう一度クリーム食に戻して体調の良否を基準にゆっくりやります。確認できて良かった。」

祈り

なにも大腸炎の病気に限らず、普段から消化器官が弱かったり体重に余裕が無い時に断食法を行う時の基本として心得て置くべきだろう。または食べ続ける法としての生菜食に入っても良い。体質を改善し病根を絶つのに自分の計らいは時に邪魔となることがある。しかし考え様であって、さっさと勝負をつけられた人は逆に少食が身に付かず食べ過ぎからまた病気を再発させることが往々にしてある。なぜなら善い習慣はなかなか身に付かず、悪い習慣はすぐ身に付いてかつ抜け出しにくいからである。【病苦を以って善知識と為す】とは正にここ。治していくビジョンだけは堅くクリアに維持しておけば、あとは自然の計らいという心境でいい。

10月の会は「習慣にすべき健康体操」を実習しました。

前月に学習した健康になるための条件即ち、体液のPHを中性にと維持する、背骨の狂いを治しておく、血液循環において不到達点を作らない、左右半身神経の優劣を矯正しておく、汚染状態を体内、体外に放置しないという目的を具体化するための健康体操や習慣を学習。西式でお馴染みの硬い敷き布団と硬枕（裸体就寝が望ましい）。更に腸管刺激や脊椎矯正のために金魚体操。不良血液循環を解消する毛管体操、左右半身の均質を目指して合掌合蹠体操、そして体液中和や自律神経の拮抗、背骨の前後の狂い解消や大腸神経の鼓舞など多目的で行う背腹運動などを皆さんで実行して頂きました。応用として、機能低下や病気別により、それぞれの変法も紹介した。背腹運動を除けばすべて仰向けの姿勢ばかりなので転び易いお年寄りでも不安は無いし、高血圧症や心肺不全の方々でも安心して出来るのがミソ。世に健康のためと称する体操や運動は枚挙に暇がないが、健康弱者にも叶うやり方はそう無い。上の条件を総て満たせる万人向きの方法こそ健康の冠詞をつけるべきだろう。その点西式体操は数少ないホンモノである。川べり、ホ-トに従事する医療、介護関係者は是非知って、活用してもらいたいもの。

第一回の座談会(気楽で自由なおしゃべり会)が去る10月27日(土)センターにてありました。12名の懐かしい顔ぶれで近況、現在の悩みや疑問を出し合い和気あいあいで2時間がアツという間に終わりました。また甲田先生の講演ビデオで久々に甲田節を聴き初めての人は興味深げでした。こうした機会を続けたいとのお声があり、次回は25年1月26日(土)開催と決まりました。このような場をもっと多くの方に知って頂き、体験者にもお話も披露していただけるよう参加を呼びかけたいとの希望が出ました。興味のある方は友人お誘いの上のご参加を歓迎致します。

第90期 西式上級司教講習会開催のお知らせ

日時：平成24年11月21日～25日 開催場所：アネックスパル法円坂（JR森ノ宮駅10分）
受講資格：予め基礎講習会を受講して西式の基礎知識を有する者。参加費：¥500/¥2000 非会員。申込：西会本部にある受講申請書類に記入して会への提出が必要。TEL:03-5392-2495

新刊紹介：「病気知らずの体になる腹七分目の満腹法」渡辺莞爾著

東京都中野区で開業する渡辺院長が平易に少食の必要性を解説した入門書。誰もが常識と考えた「1日3食」の食生活が実は病気を引き起こす原因だった！初心者でもすぐに始められる「西式健康法」を基にした腹七分目の満腹法とは。この一冊であなたも病気知らずの体になれる。 新書版 190頁 ¥945



第8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、お断りすることがあります。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79回	11月10日(土) 11:30	健康少食の昼食会	食事費 別途¥800
第80回	12月8日(土) 14:00	皮膚発散、糞尿排泄の意義	青菜ミックス汁断食
第81回	1月12日(土) 14:00	40分合掌行、弛緩行体験	重湯断食

