

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82回の西式甲田療法勉強会は3月9日(土)14:00第2土曜。山田健康センターで「からし、里芋簡単シップ法実習」¥500 断食はくず湯断食。受付は30分前から。いずれも1週間前くらいから受付。事前の予約必要。

二兎を追うもの一兎をも得ず

5kmほどある距離を颯爽と自転車をこいで来られた女性は目力を感じさせる印象だった。が間近で対応しているうちに見かけほども健康的ではないと分かった。爪の三日月が小さく薄い肌は潤いを失ってカサツキが目立っておられる。「柿のお茶です」と1杯お出しするも水分を飲まない習慣なのか? 1時間以上の会話中にととうとう口にされることは無かった。中年と称されたが、失礼ながら80cmの距離で向かい合ってお話していても口臭が分かる。やがてととうとこれまでの経歴をお話された。病気の顛末や、あちこちの病院巡りと民間療法のはしご、食生活の度々の改善と新サプリの試食など2年間で東奔西走する行動力は涙ぐましい努力がありあり。その一環として生野菜食の具体的食事法をお聴きになりたいご様子。健康情報には敏い方ではあるが、ハシゴをし過ぎて却ってどれが本物かが分かり辛くなり、心から安心できる場にまだ巡り合えていないのか? が、その心情が治りを邪魔しているのではないだろうか。

食養生にも地獄あり

一度お試しにとあれこれするうちに時間ばかりを費やし、目的達成の疑問が増えてくる。こうしたケースは往々にある。喩えれば、お使い物を買おうとデパ地下の食品売り場を歩いていたらやたらと試食品を勧められて、本気で買う積りにはなっていないが口にしてみるうちにどれを買って帰ればいいのかと迷い悩まされることがある。ふと気付けば時間が迫ってきてあせるようなもの。元から種類しかなければ選択する自由は無いのでそれを買うしかない。さっさと用事が片付く。沢山モノがあるということは一見物質的、情動的には幸せをもたらしてはいるかもしれないが、もし判断に迷いを生じる結果になれば精神的には疲れをもたらす。次にはあちらをという心残りを生ずる。こちらで良かったのかと迷いを新たに重ねる。そしてこれがその一瞬で過ぎる場合は何の問題にもならないが、いつまでもここに引っ掛りを持ち越すときにこだわりの傷を残す。小さいそんな澱みの積み重なりが年々経ると心の動きに対してクセをつけてしまい、考え方の習慣にまで根を下ろす。そしてそこから育ってくる行動や言動の中には病的なものも含まれる。勿論本人は病的と意識してはいない。いやむしる健康のために良いことだからと懸命になる。食を正すという錦の御旗を掲げているだけに過ちに気付きにくい。ところが実際過ちとなれば自然の摂理は厳然とした答えを返してくるのでやがて訳が分からなくなることがある。で迷路に嵌まって出口を見出せないとなると心の所在は地獄の1丁目。

INORI

食養生、自然療法で治すというのは根気を必要とするので、思う結果を早く得られるとは限らないし却って反応症状を露呈させることもしばしばある。ある程度の年月を待てない人に向けたことではないかもしれない。適切な手術や薬は苦を除くには即効的であり、副作用などマイナス面はあっても次の生活シーンに移行しやすい。しかしその即効性が中毒になることは怖い。体の仕組みは緩やかな変化を続けて慣れさせると条件反射を引起してくれるものであって、特に食はそうである。頭で考えたシナリオなどあまり役に立たないもの。ジッと待つ姿勢が要求されるようである。体質改善と即効力とは親和性が無い。親和性があるのは老壮だろう。

次回の座談会(健康法にまつわる自由なおしゃべり会) 3月23日(第4土曜14:00)

前回の勉強会

2月の定例勉強会では脚絆療法を皆さんで行いました。自分の足に故障があるかどうかなんて普段意識はしないものだが、現実には大抵軽微な炎症部があり、足が冷えている。さて、指標として体温を事前事後に測り比べて頂いた。その結果、全く変わらない人はゼロ。多くは2~5分程上昇し、一人だけ2分下がった。前者が一般的であり脚絆により停滞していた静脈血流が促進されたことを示している。第2の心臓とされる脚部のうっ血は日々普通であることが判る。巻き始めた途端に拍動を感じるわけだ。他方後者の場合はうっ血のどこかにウイルスや細菌の増殖がみられ、そのため免疫機能が作動しておる結果既に深部に微熱があったと考えられる。それら抗原が血流改善により流され増殖にストップがかかったようだ。ご本人は知らなかっただろうが、もう数日経てば風邪の症状がはっきり現れていただろう。もし足脚の血流が全く完全無欠であれば風邪を引く事など無いのである。その他、炎症が顕著な関節部があれば、そこに違和を感じる。痛み、冷感、重だるさ、強い拍動 etc. このように足脚の故障が風邪だけではなく諸病へと拡大していくのだが、糖分や塩分、栄養過剰がその引き金になってくるなどとはほとんどご存じ無い人が大半である。軽く見てはいけないことで、保健上の盲点といえよう。

新刊書案内

「**図解でわかる西式健康法**」山崎邦生(岡山健康学院院長)著 ¥1200+税
西式健康法の基礎知識である四大原則(皮、食、肢、心)と六大法則(平床、硬枕、金魚、毛管、合掌合蹠、背腹)を中心に図解を交えて平易に解説。自然治癒力を高める考え方、ノウハウがコンパクトに収められているので、他人に勧めるプレゼントや自己確認のために身近で利用するのに恰好の一書。潜在意識の活用法も載っていて普段の何気ない動作にも注意を呼びかけられているのも興味深い。



「全国健康むら21ネット第8回全国大会 in 大阪」開催!

日時：平成25年4月20日(土) 午前10:00~午後4:30 交流会は17:00~19:30

会場：ドーンセンターホール(7F)他 地下鉄谷町線・京阪天満橋駅 徒歩5分

テーマ：「いのちをつなぐ食と農と健康」 参加費 前売券2000円/当日券2500円

- 第1部 大講演会 「病気になる免疫生活」.....安保徹(新潟大学大学院教授) 故甲田光雄先生講演ビデオ 「あなたこそあなたの主治医」.....橋本行生(橋本内科医院院長)
- 第2部 テーマ別分科会 「いのちをつなぐ健康」「いのちをつなぐ食と農業」「いのちをつなぐ脱原発」
- 第3部 全国健康むら21ネット 大交流会(食事つき ¥2000) **山田健康センターにもあります**

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83回	3月9日(土) 14:00	からし湿布、脚湯法 他	くず湯断食
第84回	4月13日(土) 14:00	理論編 栄養・食、代謝、排泄	酵素断食
第85回	5月 日(土) 14:00	理論編 足の弱点を知る	果汁断食