

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83回の西式甲田療法勉強会は4月13日(土)14:00第2土曜。山田健康センターで「理論編・入れる出す食」¥500断食は酵素断食。いずれも1週間前くらいから受付で事前申込必要。なお5月は12日(日)に変更。ご注意を日々2食ときどき断食(15.3.23座談会の中より)

まずは1日断食の回を重ねて慣れていくことです。前夜の食事量をいつもの7割くらいに止め、断食後の最初の1食は消化の良いお粥と豆腐で軽めにし、次の食事は7割程度としてその次からはいつも通りに戻します。もちろん2食主義で。断食日は澄まし汁や寒天、くず湯、野菜汁、すりおろしリンゴなど好みや体質に応じたものを昼と夕2回、あとは水とか柿茶をせいぜい意識的に飲んでおくことです。最初は月に1度、慣れるにつれ2度くらいのペースで実行。それを1年間継続したら年間に20~24日の断食となります。そんなことを3年もすれば随分体質が改善されることでしょう。1日くらいでしたら、食べなくても普通の日のように何の障害も無しに過ごせると知るでしょう。ただし、たった1日といえども途中で反応症状が強く現れることがありますので、そのときには英断を持って中止し重湯かクリームなど胃に優しいものを口にして下さい。これは胃の荒れが酷い時にむかつきや吐き気、脱力感、倦怠感が我慢できないくらいに強く出ます。その他肝臓病や糖尿、心臓病、腎臓病など有病者は慎重に構えてください、初めの数回は手こずります。やはり半日断食から身体を慣らすのが無難です。

### 断食すると...

さて、回を重ねるにつれ肉体的に変化をいろいろ自覚するでしょう。最も一般的に変わってくるのが皮膚。ピンク色のきめ細かい美肌に。脱毛やフケが一時的に目立つが一皮剥がれれば若々しく新たに入代わる。小じわや角質層、いぼ、黒子が消える。(となれば、痔や悪性新生物の退縮も...)唾液を甘く感じ味覚が繊細になるので嗜好も一変。視力、聴力、嗅覚が改善されるので意識的に矯正度合いを弱くする。排泄物にも一時変化が出る。即ち、尿が白濁(脂肪分解産物ケトン体)したり、便は肉食時の濃い茶色で粘っこく切れ切れのものから黄土色の太くてふわふわの軽いものへと変化したりする。(宿便ある人は訳のわからないものが出る)また、息や口臭、体臭発散が一時強くなり我ながら不快感を覚えることがある。今はもう治っている過去の古傷や怪我、手術痕に鈍い感覚が蘇ってくる事があり驚かされる。当該部の循環不全が回復する反応症状と思われる。(腹部の癒着部が剥がれる時は痛みがひどい)やがては消える。酸性体質の人は無性に眠気が増すが、アルカリ体質者は睡眠時間が少なくなり昼間すっきり。

### INORI

また、精神、情緒面にも変化を気付くことがある。相当熟練しての話だが、若くて健康体の人は早くに現れることがある。まずは達成による自信と意志力、自制心が付く。イライラ感が減少、冷静沈着になれる(脳内MECの変化)。記憶力向上または過去の記憶回生(脳内微小循環完全化)。不安感減少。向上心がつき、前向きな発念が湧く。直観力が湧く(脳波計には珍しい波形が出現)。判断力や決断力がアップするので意思疎通がスムーズ。充足感とか満足感に敏感になり小欲になっていくかも...。ちょっとしたことに対してでも感謝の念が湧き起こる(特に断食直後の回復食を前にして)。.....こう見てくると何もかも良いことづくしのようでそんなうまい話があるか?と思われそうだが、オッとどっこい。こうなる前には肉体的には辛い反応症状が待っていたり、精神的にも重苦しい状況が現れたり、また心の奥底に封印していた忌まわしい嫌な記憶がフラッシュバックすることもある。再生はそこを突破しウミが出てからだ。

## 前回の勉強会

3月の定例勉強会ではからし湿布を皆さんで体験しました。古来ご先祖様は今の様に気軽に医療を受けられない環境にあって、家庭で色々な手段を試し自然治癒に導いていたものだが、そんな民間療法の中で広く支持され伝承されてきたことの1つに本法があった。カラシなど刺激物で皮膜を刺激して一種の「充血」を発生させるものであり、結果的に体内深部でのうっ血を解消して全体の循環を改善させていたのである。そもそも人体は労作が激しい器官や感染した箇所血液を送り込んで対応しているようなのだ。そしてそのような片寄った状態が長期化すると他がおろそかになる。そこで問題解決を図って、そんな炎症部のうっ血を一時強制的に解消する仕組みは理に叶っているのだろう。身体に侵入してきたウイルスだって流れの速い流体内では繁殖もし辛かろう(流水不腐)。で、良く使われるシーンは風邪や喘息発作、肩こりや腰痛、膝痛など筋肉の凝りや脊椎の筋の剛直などでは軽減を顕著に自覚できる。参加した皆さんに身体どこかに試していただいたところ、後日御一人から膝痛が楽になったと喜んでいただけた。このように体液循環はスムーズに粛々と行われているものだという思い込みは禁物であろう。ただし、アトピーなど既に表皮に炎症がある場合はこの手は使えない。

## 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。潜在意識の活用方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 「病気になるない免疫生活」.....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**

**急報!** 森美智代さん TV 放映! 4/14(日)19:00TBS系「シンドロームX」、5/21(火)21:00日テレ系決定

## 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12日(日) 14:00	理論編 足の弱点を知る	果汁断食
第86回	6月8日(土) 14:00	理論編 皮膚、粘膜を知る	にんじん汁断食

次回の座談会(実習・柿の葉茶を作ろう・土産付き) 5月25日(第4土曜14:00)センターで