

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87回の西式甲田療法勉強会は7月13日(土)14:00。山田健康センターで「理論編・脳の発達を精神を規定する」¥500 断食はフルツァーベッ断食。いずれも事前申込が必要で1週間前から受付。次の座談会(親睦会)は7月27日(土)

俺としたことがどうなった？

「今考えるとあの頃は甲田先生のお話や治った人たちの姿に陶醉していただけだったのかなあ？いやでも、確かに僕も『医者を頼まず自力で』病気を治せたのは事実だったしその経験は他の人に胸を張って言える！ところが今回のことは.....」お互い歳とったんやなあ。」彼とゆっくり甲田療法を語れるのはもう20年振りくらいだろうか？彼の場合、西式健康法や甲田先生ご指導の食事療養をただ言われるままに行っていたら、鈍重肝臓の諸症状が見事に消えてしまい、どうしても治らなかった疲労と倦怠感、起床時の不快感、ふとした時の厭世観や悲観、仕事上の無気力性、眠気や頭重感から劇的に解放された経験の持ち主であった。「これまでの医者通いは何だったんだ！」新鮮な気持で中年からの人生を今日まで続けて来られた訳で、知り合いにも推薦してきたものだ。ところがいつしか健康生活から次第に遠のき、やがて老化現象が細々と現れ、昨年からは尿蛋白が発見されてどうしても改善されないまま「そろそろ本気で治療に入らないと...」と医者からの宣告が。それが冒頭の言葉となり彼の口から出たのだ。

若いときには頭で理解していただけだったのか！

「あの時は若いという特権を自覚していなかった点を、少し割り引いて考えておかないと正当な評価から外れるかも...」「老化か。本当に残念ながらちょっとした風邪でも治りがスナリといかなくなってきたもんだ！」「だけでもこの方法の本当の価値を深く理解できるのはむしろこれからではないか？」「今回の件で足粹毛管運動にこれほどの威力を見せ付けられたのは正直驚いた。最初毎日12回と聞いて驚いたが、実際やってみると2週間後の血液検査では消えたもんねえ～ やっぱり甲田理論は本物だ、西式は科学だと改めて思わされた。いや毛管を勿論知っていたし効能適応もすぐに思い出せる。」「論客の君の事だからそうだと思うよ。」「でもそんなことぐらいで治るのか？という先入観から確かに軽視していた。ということは...昔は頭で表層的に理解していたに過ぎないということか？12回は初体験だったものナア。」

経験が少ない若い世代は病の根深さとか自分の体質の悪さをあまり意識しないものだから、治療も単純に考えたりすんなり信じたりしてあっさり結果を出していく傾向にある。一方、中高年は老化や年数を経て体質を形成している自覚があるだけに、そう物事がすんなり運ぶはずが無いと半信半疑の判断をしてしまう傾向となる。そんな努力ができない理由を探っている。

INORI

その前提からすれば、高年齢者が病気を治し体質改善に成功したとすればその方は偉いと思う。一流の人物が相応の齢を重ねられたものだと感服する。若い頃と違って、大仕事をしなければ実現しない話なのだからである。知識見識といい実行力といい、また忍耐力といい生きる目的などがキチンと備わっていないと出来難いこと。その上で「病苦をもって善知識とす」だけの哲学が身体の芯にピンと一本入っていることも必要だと思う。そうした結果、残せた経験というものはこれはもう眩しい貴重品に他ならないと考えたい。どうだろう？いやこの観点自体が偏狭な見方だと若い方々から言われそう。そう、若い世代には一時代前の経験を踏み台にして、柔軟性を武器に新常識を開拓して欲しいものである。「若いときを思い出してもう一度じっくり取り組んでみよう、それだけの価値がある。」そう言って彼は帰っていった。

前回の勉強会

6月は皮膚について考えてみた。皮膚というところがそんなに大事なところかと思いがちだがここでいう皮膚とは外側だけでなく、内皮粘膜あるいは細胞膜をも含めて広義に捉えて欲しい。すると、単に発汗したり体温調節したりという働きだけに止まらず、食物や外気から必要物を体内に取り込んだりあるいは体内から不要代謝産物を排泄したりという作用も受け持っていることとなる。また、防御や円滑機能として消化液や粘液、ホルモン分泌など巧妙な仕組みを遺憾なく発揮するいわば組織と考えるべきだろう。そしてまた末端神経や血管が広く分布する構造上、微妙な調節機能を果たしていることが理解できる。最近知られるようになった腸神経は頭部から独立して働き、吸収内容を取捨選択しておりいわば第2の脳と認識されてきた。中枢神経が発達していない下等な腔腸動物などではここが脳の全てであるくらいだ(第1か第2かはさておき)。さて内側の皮膚の状態は一枚皮で繋がる外皮の様子である程度の予測が立つ。外皮の血色、潤い、滑らかさ、シワやシミ、柔軟さ。また爪や髪の毛も判定材料となる。例を挙げると吹き出物やブツブツカサカサした皮膚は大腸粘膜を反映するし、土色した顔色は腎臓の弱りを警告する。赤ら顔や目の充血は血中の異物濃度の高まりで静脈膨張を知らせる。親指の爪の三日月の大きさは全体活力低下を物語る。睡眠不足は眼の輝きに敏感に現れる。だからこれら黄色信号を観察したら、自分でその対処法を取れることを意味する。ことほど左様にやはり「皮膚は内臓の鏡」なのである。先手必勝の名手になれるかどうかは別の話だが.....。

夏の健康合宿がお盆に四国で開講 (NPO 健康を考えるつどい)

恒例の会も今年で第6回。25年は8月16日(金)~21日(水)の5泊6日。場所は香川県坂出市江尻町にある「健康会館」(JR坂出駅東歩20分)にて。期間中は西式健康法の2食で少食、温冷浴、裸療法とか運動などを組入れた生活をベースに講演学習会、湿布類体験のほかミニ観光などのスケジュールが予定されている。定員先着15名。申込締切7月25日。問合せ先:0877-45-8441 健康を考えるつどい・井上。

親子合宿も10月におこなわれます!!

子育て世帯の健康生活体験ミニ合宿 場所は上と同じ。日時:10月12日(土)~14日(祝)
玄米菜食や生野菜などの粗食で、また皮膚が丈夫に育つことで内臓の発達を図るなど学校では学べない貴重な体験となるはず!奮ってご参加下さい。締切:9月末 問合せ:当店072-997-6177

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87回	7月13日(土)14:00	理論編 脳の肥大と精神作用	フルーツシャーベット断食
次回座談会	7月27日(土)14:00	甲田先生の映像とフリー雑談会	プリズムホール4F会議室
第88回(新期)	9月14日(土)14:00	がイダッス 西式甲田療法の基本	寒天断食
第89回	10月12日(土)14:00	西式体操の実習(軽装にて)	すまし汁断食

夏期休暇のお知らせ 8月11日(日)~18日(日) 19日より営業いたします。