

2013年  
10月号

# センター日記

発行: 山田健康センター  
大阪府八尾市桜ヶ丘2-76 (072-997-6177)

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89回の西式甲田療法勉強会は 10月19日(第3土)14:00。山田健康センターで「西式体操・実習と原理」(体操できる軽装) ¥500 断食はすまし汁断食。いずれも事前申込が必要です。また座談会(親睦会)は11月の予定

## 野菜、海藻、きのこは凶器にもなる

国際結婚後こども共々一家で遠く海外へ移住された女性からの相談メール。「食べると違和感が強くなるのであまり食べたくないんです。それで良いんですね？」そうとばかりも言えないけれど...。「基本的なことをお尋ねしますが、日本と同じ食品を入手できますか？」大丈夫。私は10年以上も日本のライフスタイルの延長で玄米菜食を続けています。毎日たっぷりの野菜を摂っていますし、海藻やキノコ何も変わりません。」咽を通らないから余り食べなくて結果痩せていく妻を見ているご主人の言い分が気になる。食養生などには興味ない白人で、最近は家事にも支障が出てきたので病院受診を勧められ、奥さんは切迫感から気が滅入ってくる日々だそう。「今の状況なら断食は無理です。まずは咽を通る食事を探ってみる。そこでお勧めはクリーム食と豆腐、生野菜の搾り汁という内容で少食を。昨日までの加熱調理した野菜、海藻、キノコは当分お別れです。繊維素が多いのとアルカリ性が強くて弱った胃、食道の調子を却って悪くします。」良い食内容であろうがそれを受止める体に問題があれば、反応症状が激烈になりそんな荒療治は通用しない。「東洋医学分野でよくいう『陰性、陽性体質』。両者では治癒に向う道程が異なることがよくある。貴女は典型的な陰性体質のようなので、まずは準備課程からのスタートが必要。宿便が溜らなくなって陽性になれば陰性食品も平気に」

## 宿便が最強の障害

理論、観念だけでは想う様にいかないもので、回りの反対に遭い不安となる。というのも現在の体質は長年の生活習慣に沿って出来上がったものであり、今の体は実は一番適応した形態となっている。というわけで陰性の方がそれを自力で陽転するに際しては徐々に進行させねば抵抗感が強くなり過ぎて、気力が継続しないこともある。なので、体を冷やす生水や生野菜を程々の分量から始め、陰性度が強い砂糖や果物を出来るだけ切り、かつ適度の運動を習慣にし、温浴より冷水浴を重視するなどを。しかしこんな地道な努力をいくら頑張っても、宿便毒が体内に残存する限り悪性代謝産物が体液浄化を阻み、肝腎など内臓器官を疲れさせ、免疫を低下し、筋肉や精神疲労が解消を阻み、神経作用の低下や内分泌の誤作動、そして老化を招く。悪影響は計り知れない。極陰体質の犯人は体内の汚濁環境を喜ぶ腸内細菌群とその資金源としての宿便の存在に他ならない。だからどうしても宿便除去が体質改善の喫緊のターゲットとなるわけである。ここはやはり「少食が健康の原点」と結論づけられる。多様な症状と機序の解明も大事ではあるが大本の障害を抜きにして枝葉の技術ばかりに走るの「労多くして効少なし」ではないだろうか。ところが現代はそうした枝葉の情報が多すぎて混乱を招いている。

## INORI

痩せてくることへの不安を訴えてこられた彼女には、治る過程ではどのみち痩せるが元気な痩せ方にすることが肝要で、痩せないために何を口にすればいいかの問題より少カロリー生活に体を馴染ませる心積もりを再確認して頂いた。ご家族にも了解して頂く。初めての事だけれど不安は不要、勇気が必要。安心希望の少食瘦身生活という訳だ。やおらして彼の地から「諾」の返信メールが届いた。彼女の体と心がマッチした瞬間だった。前へ一歩踏み出した訳だから私としては背中を押して差上げる仕事に専心するだけだ。仕事は貴女がすべきことなのだから。

## 少食実践と西式体操を8週間！ そのレポート



今夏も健康塾の一環行事として「8週間の健康増進プログラム」が6～7月に35名の参加者でスタートした。甲田先生ご提唱の少食を実際に体験して頂くイベント。その前後に健康審査を受診し、変化や改善を確認していただくのが目的である。このほど結果がまとまったので、中間レポートとして特筆点のみを紹介する。

「10cm線分法」という手法で数値化された統計技法を試みた。審査は森美智代さんに負うところが大きいことをお断りする。スタート時の結果では、「大腸」と「背骨」をチェックしたところ、僅かの異常をも有しない者は「大腸(宿便)」でゼロ、「背骨」で30%。ほとんどの人は自覚しないだろうが何らかの故障を持っていた。それ以外に多い箇所は胃が90%以上、その他肝臓、十二指腸など消化管が上位。しかしこれらの反応は終了時には各々小さくなっていった。中でも大腸反応が消失しているのが3例。こういう箇所は短期間では変化が少ないが、外観で顕著な体重減少は全体平均で5kg減少、BMIが22から20へと下降。腹囲も4.4cm縮小しており、実年齢より身体は平均で5歳若返っていた。また重点指標としての最高血圧が平均で125.7から111、体脂肪率が25.8から23.3、特に内脂肪率が有為に下降するなど著効を示した。また、本人申告だが疲れ具合、便通の改善、肩こり、冷えの感じなどがそれぞれ11.9、15.9、14.1、18.1ポイント減少していた。少食がいかに大切かの一端を垣間見た想いである。こうしてみると、世間でブームになっている感のある「色んな症状のお悩み解決」の歌い文句で・・・サプリだ、×体操だ、治療だと翻弄されているようだが、何てことない実は少食にして体内毒素を残さないように管理すれば一挙に解決するのである。身体の仕組みは誠に不思議な霊力を有しており、そうした底力を信頼しその働きを邪魔する自然破壊がないように慎みながら、むしろそれを活用するか否か自分の生活態度が問われている。

## 親子合宿が10月に四国・香川県でおこなわれます！！

**子育て世代の健康生活体験ミニ合宿** 場所：坂出健康会館・日時：10月12日(土)～14日(祝)

玄米菜食や生野菜などの粗食、皮膚を丈夫に鍛えることにより内臓の発達を図るなど「健康に子が育つコツ」を目的としています。学校では学べない貴重な体験となるはず！子供さん共々で奮ってご参加ください。そんな輪を広げましょう。締切：9月末日、問合せ：山田 072-997-6177

## 第9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1回500円(断食食は追加400円) 申込は各回毎です。



	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第89回	10月19日(土)14:00	西式体操の実習 (軽装にて)	すまし汁断食
第90回	11月9日(土)11:30	食事会・甲田食の全貌と解説	材料費・別途¥800
次回座談会	11月30日(土)14:00	西式甲田療法検証/フリ-雑談会	
第91回	12月14日(土)14:00	盲点・排泄の不完全の怖さ	青汁断食

健康むら21 ネット「健康塾」毎月第 土曜開講中 11月「生菜食」・12月「かんたん手当法と治癒力」