

2013年
12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91回の西式甲田療法勉強会は 12月14日(土) 14:00。山田健康センターで「肉体と心の宿便、皮膚鍛錬」¥500 断食は青汁断食。事前申込が必要です。
年末年始休暇は12月29日(日)~1月5日(日) 新年は6日(月)から営業

かぜを引いて熱が下がらない

電話が。「かぜを引いたのか熱が下がりません。」「胸にからし湿布を宛がい、夕方以降に足湯をして毛管を...果物や甘いものに手を出さないで...」と一通りの対処法を説明させて頂く。毎年寒さに向かうこの時季には多い。早く治って欲しいものだが、この方は肝臓に持病を持つ人だから少し長引くかもしれない。3日後彼から鼻声でまた電話。「結局大きな病院へ行き、抗生物質を打って頂いたけれど、翌日は仕事が出来たものの昨日から熱がぶり返してきたみたいですよ。」「病院で検査は?」「X線や採血を受けましたがどうやら悪いインフルエンザの菌は無く、ただの上気道炎でした。」「それはよかった。じゃ時間薬でしょうから安静にして栄養を出来るだけ遮断してれば大丈夫でしょう、症状即療法の観点で。」それからまた3日後に「あの~こないだの足湯は何の湯でしたっけ?」あれっ、やってなかったのかあ。結局彼はぶり返してまだスッキリしないのだ。考えてみれば薬信仰はまだ根強いものだと思わされた。

細菌の世界を恐怖と観るか共生者と観るか

結局風邪の元となった細菌をどう観るかで対策が変わってくるもの。つまり我が身体に仇なす存在と敵視するか、それとも相手だって生きんが為必死で宿主を探す存在なのだからこちらでも油断や不正があったのだと反省するか、であろう。この観点の差は大きい。熱が出ることを「症状が出て大変とする症状即疾病」か「症状が出たのは自分の最近の不摂生が招いたこと、これは戒めと受止める症状即療法」かにより対処が異なるわけだ。しかし、熱の出方にも依るのだが余りの高熱継続を放置すると体の細胞レベルで質的に変性を生じることがあるのでそこは注意せねばならない。余程悟りの境地に達して細菌群が生きるのなら我が身を差出しましょうと言えるのなら別だが...。ここにまた葛藤を生じるのがこの世での煩惱の生だろう。この世は一方で食うか食われるかの修羅場があるかと思えば、他方持ちつ持たれつの共生し在っている世界というのが実相だろう。少なくとも片方の面だけではないはず。お釈迦様クラスでは後者だと喝破された。凡人の取る行動なら両者合い半ばバランスを考えて、となるうか?

INORI

そんな立場からすれば、空中に広く地中に深く存在する極微の世界の命達を我々人間の勝手な都合で消滅させたり、繁殖させたりしようとするともんでもないしっぺ返しを喰らうことがあるのも頷ける。インフルエンザウイルスから守りを固めてアルコールで消毒、ワクチン注射で防御、カビ菌や腐敗菌からガードすべく冷蔵、熱処理、そして各種の抗菌グッズと騒然たる風潮。果ては潔癖神経症にまで飛躍する。一方では有用菌として発酵菌を利用して少しでも短期間のうちに食品や土壌堆肥を完成させたいと技術万能の風潮。果ては生物兵器をこしらえては危ない危ないと世界協定が結ばれる。細菌からすれば地球上では新参者のくせして人間は一体何を考えているのかと呆れ返っているだろう。そしてまた極微の生き物だってそう簡単には死滅しませんよとばかりに、遺伝子を変性させて抵抗力をつけては復活してくるしたたかさをみせつける。大気がある地表にしか生きられない人間と違って極所にまで生息範囲を広げる適応力には格の違いを思わせる。そんなふう思い致せば、風邪引いたやら水虫菌や虫歯菌に悩まされるやらのことごとを一方的な被害意識で観てはならず、身の処し方を反省せねばと考える謙虚さを...

前 回 の 勉 強 会

前会では皆さん方に玄米少食を楽しく試食していただいた。一応基準として腹7分目の1日1500~1600Kcal 摂取を前提に、昼夕2食なので1食分はその半分約800Kcalの分量とした。先に生野菜絞り汁とピューレを試飲して各人の好みの方を続けていただくようにした。食事は各自の体調、体質、病気治療などの目的別にごはん、かゆ、クリーム、生玄米粉に振り分けしてお出しする。副食メインは豆腐1/2丁。他に根菜や芋類などを煮炊きするかまたは生で。胡麻や昆布粉を添えることも。塩分は3~5g。以上シンプルヘルシーな内容。体格や体力を考慮して多少の分量の差は必要だが、栄養学的には殆んど申しぶん無い訳だからこの形を長期間継続しても差し障りは無いはずである。その他の心得として、野菜料理は加熱が過ぎればアルカリ性が増すことや海藻類などもともとアルカリ性食品は過食せぬこと、逆に酸性度の強い酢の調味もほどほどにするなどの注意点を。しかし胃弱は別としてあまり過敏にならずに、要は少なめに食べていれば内臓には大して問題ない訳で、もっともっとと欲を出さないよう控え目で箸を置くことが大切だという結論。食材の豊富さには恵まれており、色んな味の変化を楽しめることや味覚の繊細さを磨けることに感謝してもいい国だ。

“不食の人”森美智代さんの渾身の最新刊・「食べない生き方」新発売！

生野菜汁コップ1杯の食事で元気に生活する人として知られる作者がこれまでの半生を綴り、なお21世紀の人類が生き方指針として大いに考えさせられる内容を示唆。常識でもなく非常識でもなく超常識に貫かれた甲田式健康道の思想の真髄を余すことなく伝える必読書。

森 美智代 著 サンマーク出版 定価 1,400円 + 税



イモシップ用の「芋練り」が「里芋粉」に替わります！！

永らくご利用頂きました「芋練りーリウハップ」が製造元日本ファルマー社が生産を終えます。長い間健康回復に重宝してきた西式製品なので大変残念です。

替わりまして(有)ツルシマ製の「里芋粉」200g入(¥630)の登場となります。国内産原料使用で安心。本品はすでに小麦粉と生姜が混入された状態ですので塩を加えて、使う分だけ水に溶けばペーストになり即ご使用頂けてお手軽です。在庫がなくなり次第きりかえますので、どうぞ旧製品に引き続きご愛用下さい。

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。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。ご了承を。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91回	12月14日(土) 14:00	盲点・排泄の不完全の怖さ	青汁断食
第92回	1月11日(土) 14:00	40分合掌行、弛緩行(心ケア)	重湯断食
次回座談会	1月28日(土) 14:00	ゆるゆるストレッチ/フリ-雑談会	
第92回	2月8日(土) 14:00	イザの時の湿布法などの実習	すりおろしりんご断食