

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92回の西式甲田療法勉強会は 1月11日(土)14:00。山田健康センターで「40分合掌行と弛緩行」自律神経が整い、指先の血管異常の修復、血行改善。
¥500 断食は重湯断食。事前申込が必要です。また座談会は体操実習を含む。

懐かしい記録表

年末に大掃除していたら懐かしい記録表が出てきた。B4用紙に小さい文字がビッシリ。甲田医院からの帰りに当店にお立ち寄り頂いた多くの新患さんからお伺いした処方箋の聞き書きだった。当時の私は、どのような病気の人がどのような内容の生活改善をせねばならないのか関心を持っていて、忘れないうちにと書き止めていたものであった。約2年分のデータファイルの紙は黄ばんでいた。今読み返してみると、甲田医院という市井の一開業医ではあるが来られた人は実に多様で診療科はほぼ大病院に近い雰囲気である。お蔭で私も大いに勉強させて頂き、その後の勤務時代に確認しつつ今日に到ったのであり甲田先生には感謝しきれない。

人の体質はいろいろ

大体の傾向などを理解したものの、一筋縄に行かないのが「食事内容」である。何を食すかは甲田流の基本型があるが、どれくらいの分量(量)にすればいいのかはその人の体力、気力、モチベーションにより変々萬化。「人を見て法を説」かねばならないのがよく分かる。一足飛びに病気は治るものではなく日時を要す根本治癒の宿命なのだ。ところが患者さん側にすれば1日でも早く本復したい一心なので性急にことを考えたがるもの。どこかで整合を取らねばならないジレンマが生じる。しかしである。自然はそう自分の思い通りにことを運ばさない。そもそも病気になるということは、本人が持つ先天的素因、後天的悪弊のため体質が悪くなってきたことを意味する。病因の根の深さ加減がひとにより様々の状態なので、体質に個体差を生じるのだ。従って病気分類で同じだからといっても、同じようなやり方で同じくらいの月日を掛ければ同じような結果になるという「科学」の流儀には馴染み難い。むしろ根深さ加減により、良くなる程度やかかる年月が色々な病を同じように治癒してくるのをよく見受ける。とはいえ病名からしても根深さを想像させる例が多いのも事実だが...

傾向と対策

例えば同じ程度の風邪を引いた二人がいたとする。Aさんは普段から、いつも胃腸に来て吐いたり下痢したりで困る。Bさんは過去に呼吸器疾患で大病となった既往症がある。Aさんは胃腸に気質的弱点があるので、風邪が治るまで断食状態にしておけば難をやり過ごせるが、Bさんは呼吸を休むわけにはいかない。難に大小がある。一方、二人が食中毒菌に見舞われたとする。Aさんは1週間かかりげっそり体重を失うだろうが、Bさんは1日だけの激しい下痢だけで峠をこえるので体力消耗は大したこと無い。留意すべきはその弱点が自分の体調の目安で予兆を表すことが多いこと。だから自分の体の傾向を自覚しておくことは大事です。大雑把に皮膚、内臓、関節や筋肉の運動器、自律神経のどれに属するか、でもいい。対処法は西式健康法にヒントがあるし、それが判らなければとりあえず少食にしてみるのもいい。もし一日くらいの断食ができる体力、気力があれば反応症状として体が何かの反射反応を示す(症状即療法)ことがあるので、注意深く見ておけばいい。それを見逃しているから知らぬ間に深手を負う。

INORI

だから、病気というものの捉え方により治療方針が大きく変わってくる。薬や病院に委ねるのか積極養生するのか。考えようだが、結局反省から始まり精進の上に成り立つルートが第一。

症状別アドバイス (今回から体質、症状別に西式甲田式からの着眼点を連載)

この時季年末年始の行事のため食べ過ぎや運動不足による症状を訴えるケースが多い。つまり、むねやけ、胃が重い、口が異常に渴く、口内炎や口角炎、食後の倦怠感や不快感、疼痛など胃にまつわる諸症状。昔から疲れた胃を休めるため「七草粥」の粗食の日を設定して凌いだものだが、これも風化している。「要するに胃が疲れているのだから胃薬か、いっそ断食が良い」と短絡的に考えがちだがそうはいかない。薬で神経マヒさせたところで単なるゴマカシ。あるいは水断食すれば反応症状が強くなり却って吐瀉し食道下部を傷め苦しむことも。ここはやはり生野菜絞り汁、玄米クリームと豆腐や麩それに酸性の魚肉程度の少食が一番。繊維素が荒い海藻、キノコ類、加熱野菜や果物は禁忌である。また、胃液分泌促進のため塩が必要。味噌や醤油では代用しづらい。水やアルカリ性食品の多用もマズイ。次に、猫背で幽門の開閉が悪くなっていることが多いので、平床に練る。金魚や毛管、背腹運動も空腹時に実行。それに何といても患部の血行改善を狙って温冷浴や裸療法がお勧め。とくに後者は体内のガス抜きができるので下腹部が張って便通不良の際には、そこから発生する諸症状を未然に防止できる。こうして体調を整えれば早くて3日くらいでOK。ただし器質的に胃下垂の場合は長くかかる。

“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髓をよく伝えていて、作者の決定版ともいべき必読書。

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」は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、どうぞ旧製品同様、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93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
第94回	3 月 8 日(土) 14:00	いも、からし湿布で初期手当て	くず湯断食