

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93回の西式甲田療法勉強会は2月8日(土)14:00。山田健康センターで足のチェックと脚絆療法」¥500 断食はすりおろしりんご断食。事前申込が必要

です。また座談会は2月は休みで3月に。

### 勇気の出し所

小さな消え入るような電話の声でOさんが入院先から訴えてくる。「もういやになっちゃった。なんとか病気治ししたくて入院したけれど、負けないぞと思っていたもののやはり病気の力に押し切られそうで...」弱音が次々と。入院前には頑張らなくちゃと意気込んでいたようだったが...? 病気治しは自分が主役であって、薬や病院はその手段のひとつに過ぎないことへのご理解を持ってのスタートをしたものの、不安が増大し信念が矮小になれば前進の気力がわいてこないのは当然のこと。「入院当日のお気持ちを思い出して。見当の方向は間違っていないと思います。消えていく現象だから断食の反応症状に挫けず、勇気を振絞って乗切れると自分に言い聞かせましょう。」こちらのエールに心えて「そうだね、体操中も風呂でも食事中でも1日中そのように考えて頑張りましょう。」「...良くなっている自分をイメージして下さいね。」

### 気は身を助ける

Iさんから電話。すっかりしわがれてしまったお声であるが25年前の話し声が蘇った。一流企業の部長さんだった当時の凛とした表情の顔はすぐ思い出した。「もう80歳を越えていらっしゃるとは思えないくらいの元気なお話し振りですねえ。」とびっくりさせられた。「はっは一。まだモウロクしとらんよ、甲田先生に習った玄米青汁の少食を続けてきたお蔭で元気にさせてもらっておるよ。」用件はそっこのけで昔話がひとしきり続く。受話器を置いた後には、こちらが元気をもらったような快感が残った。ご老人であるが気力は大したものだ。生命エネルギーがまだ枯れてはいないからだろうし、またそれで現役時代にも多分逆境を幾多も乗り越えてこられたと想像させる。こうした肉体は同時に免疫が高く維持され、大きな声からは意気軒昂さが周囲に伝わる。少々我が強かろうが何であれその病気とは縁遠い生き方は真似る必要があると思う。気は運命を決する実に重要な要素であると一瞬考えた。

### 謙虚は助けを呼ぶ

リハビリ入院しているUさんを見舞いに出かけた。意外に元気そうだった。「ここの看護婦さん達はみんな本当に親切で、よく気遣いをして頂いています。こういうところに入れて私はラッキー」と笑顔の余裕ぶり。でも救急で運ばれたいきさつを伺っていたら相当危なかっただろうと拝察。運を味方につけたんだと思えてくる。高齢の独居老人で、自営の仕事を長年切り盛りされてきた芯の強さは知っていたが、パートナーとして若い従業員さんの面倒見が良かったお蔭でその人たちが親身になってケアやらお店を守ってくれていると聞く。「従業員皆さんのお蔭で安心してここで入院暮らしが出来ているのです。有難いことなんですよ、本当に。」老いの身で独り生きる上で、周りへの感謝の意と謙虚さを忘れない習慣が身に付いておられる。好感度が増し、周囲の援助を呼び込み幸運を呼び込む秘訣だと感じさせられた。

### INORI

当たり前なことだが、不安や動揺、悲観や失望といった感情およびそれを繰り返す癖(性格)より楽観、感謝、夢、希望、楽しい、興味津々、笑いなどの癖のほうが免疫力を高めるし病気からの回復も順調に行く。それが心底から湧き出るように何度も何度も反復して実力に成長する。なので、今せねばならない事を無心で遂行していくのが大切。それが自然に滲み出てくる。

## 症状別ミニアドバイス ( 体質、症状別に西式甲田式からの着眼点を連載 )

この時季インフルエンザの猛威の報道とともに、**かぜひき**の症状を訴える人が増加してくる。生活習慣病と違ってウイルスという相手のある話なので、症状は相手の攻勢力とこちらの防御力とのバランスゲームで決まる。お年寄りや幼児など抵抗力が小さい場合は命取りにもなりかねない。また根底に持病を抱える人も大事に発展したり、その風邪を切っ掛けに持病が増悪することがあるので厄介だ。これはやはり、早い目にこちらが優勢に立ちコトが運ぶことが大切なポイント。そこで、熱症に対しては失われたビタミン群 ( V . C が多く失活する ) や水、ミネラル分を補充すべく柿茶や生野菜ジュースを補給し、かつ血液中に余分な糖質を入れないために食事は控え、排泄を促すことを心掛ける。また体液循環不全を解消すべく毛管運動や脚絆療法はお勧め。肺や気管支部に対してはからし湿布 ( 重症度により回数を増やす ) を施して休むようにする。裸療法や温冷浴を状況により中止するのは仕方ない。そして休息を如何に十分に確保するかの問題。原因は広範囲に渡っており、栄養面での砂糖や塩分、カロリーの過剰と水分不足、足脚部の故障放置、夜間の良質でない睡眠、粘膜の炎症放置などからウイルスの暴挙を許した結果なのだから、やはりこちらに隙があったといわれても仕方ない。薬を飲み一時凌ぎで乗り切ろうとするのは不自然行為で最悪なのだが、個々の事情があるだろうから自己責任で綱渡りをするのもやむを得ないが日ごろの不養生を反省し、免疫が低下している事実を認めること。

### “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よく伝えていて、作者の決定版ともいふべき必読書。 森 美智代著 サンマーク出版 定価 1,470 円



#### 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。

取り扱い品「ビタミンCローズヒップ」の価格改定のお知らせ = = = 1 瓶 ¥2,730      ¥2,900

### 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) 座談会の予定 (隔月)

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。ご了承下さい。

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第93回	2 月 8 日 (土) 14:00	脚絆療法で足のチェック	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	くず湯断食
座談会	3 月 29 日 (土) 14:00	甲田先生のビデオとフリートーク	