

2014年
3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94回の西式甲田療法勉強会は3月8日(土)14:00 山田健康センターで。

「呼吸器にからし湿布、炎症やガン細胞にさといも湿布」¥500 断食はくず湯

断食。事前申込が必要です。また座談会は今月22日(土)フリートークとビデオ。

こだわるのは何故？

こだわりの とか生き方のこだわり××術だとかよく耳にする。「こだわる」ことはこころの所在によりあるいは個性により人様々に誰もが現してくる現象で、反復経験則から得た処世術か癖みたいなもので社会生活をする動物には当り前のこと。ただ、程度頻度が酷過ぎたり、周りから迷惑がられる内容で社会に悪い影響が及ぶとそれは問題視されることになって仕方がない。例えば、 症候群などの呼称を付される。本人にしてみればそんなことを気にするのは至極当然当り前と理解していることが多いもの。だからその癖を治したいとも考えないし、それを迷惑に感じる人の気持が理解できないであろう。いやかっこいいとも思っている。性格の問題であって仕方がないものだし「口に出さないだけで皆だってそうじゃないの」と決め付けている。コミュニケーション不足の勝手解釈「変な人」。人間社会は複雑で疲れる話だ。

「変な人」が大化けすると

ソチ・オリンピックのTV放送で印象に残った女子スノーボード選手が居る。銀メダルに輝いて一躍注目された竹内智香さん。彼女の履歴が報道されていたのでご存知の方も多いと思う。それによると正式種目になるまであまり話題にもならず、練習や対外試合の資金工面に苦労しながら今年まで12年間努力してきたそう。国内ではレベル向上に限界があると考え、先駆的なスイスのコーチに教えを請うも断られ、なお懇願してやっと許された履歴の持ち主だとか。変わった人との印象を持たれるも協会に女子スノーボードの発展を説いて回ったり、その熱心さからサポートグループが誕生することとなったりして、自らは遂に単身スイスに渡り練習を積んでとうとう日本代表選手の座を射止めたのだ。メダル会見でも「これで長年の夢だった女子スノーボード界に日の目が当たり後の続く人たちに勇気を与えられた。」との趣旨を聞いた。この種目にこだわって来たのは自分がメダリストになりたいとの理由だけでなく、こんなに楽しいスポーツ種目を日本でも普及させたい熱い信念が彼女を駆り立て、その夢が実現したことで人々に大きな感動と勇気を与えたのである。こんなこだわりなら大いに結構、拍手を送りたい。

INORI

問題はそのこだわりの理由である。こだわりが世の中を明るく前進させるものなら、そしてそれに大勢の賛意を得られれば素晴らしい業績となるのだが、自分のエゴに由来するものであると厄介に変わる。ここに来られる「変な人？」によくあることだが、この療法にこだわりたいのは真の病気治しや体質改善を希望するからである。病気とおさらばしたいのは本音であり、それはそれで何も間違っていないのだが、問題は治った後、改善した後でどうしたいのかを明確に持っている人はそれほど多くはない。実現までにつまづいたりころんだりすることもあろうことは想像に堅くないし、努力を必要とされるので簡単じゃない。ただしそのコースを完走できるかは希望とは別の問題。そしてまた、節目節目にどう考え信念を維持するかは、その由来する理由によって選別が自動的に発動し、その後の道が決まるように思えるのだ。ゴール目標が高いほど辛さが紛れて成功もしやすい傾向がある。そう私は考えているので、患者さんの仕事や家庭生活、経済環境や家族の意見など背景を気にかけて対応している。しがらみを多く抱えていればそれだけ抵抗力が大きかろう。どうぞ目標貫徹をと願うのには変りないが...

症状別ミニアドバイス

この時季、春めいてくるにつれ杉花粉が飛散する自然の巡りとなる。その後にはヒノキ。里山の二次林には商品作物として昔から植わっているし、深山、神域にはごく普通に存在する最もお馴染みの木である。なのにその花粉に悩まされる花粉症という病気はこの30年ほどですっかり国民病になった。天気予報でも注意が喚起され、マスク着用姿がすっかり定着。原因究明と対処法も諸説あるが一向に衰退の気配を見せない。元々アレルギー反応は生体維持上の装置であるからこれを薬でブロックするのは荒っぽい考え。ここは一番花粉の侵入を最小限にするため防御力を強化するのが早道。皮膜の炎症やキズを無くすることが第一で糖質初めとする食べ過ぎをストップすることだ。次に毛管、温冷浴などで内外皮膜付近の血行を遅滞させないで血液の働きを鈍らさない。第3に花粉侵入を許したら宿便排泄の切り札である断食を使えばそれが早い。せめて少食(玄米、豆腐、野菜汁)にして腹を空かすべき。PM2.5対策も然り。

“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えるべき必読書。森 美智代著 サンマーク出版 定価 1,470円



「全国健康むら21ネット第9回全国大会 in 大阪」開催！

日時：平成26年4月19日(土) 午前10:00～午後4:30 交流会17:00～
会場：朝日生命ホール(7F)他 地下鉄御堂筋線・淀屋橋駅12番出口

テーマ：「いのちを育む食と農と健康」

チケットは山田健康センターにあります

●第1部 大講演会

「病気になる免疫生活」.....安保徹(新潟大学大学院教授)

「故郷飯館村より三重県の新天地へ」.....村上真平(有機農園開拓者)

●第2部 パネルディスカッション特別講演

「日本の未来に向けて...食と農と健康への提言」.....各先生から 進行 槌田劭

特別講演 「糖質制限食とテラメド・ダ・イト」.....江部康二(京都・高尾病院理事長)

参加費 前売券2000円/当日券2500円・第三部の交流会は別途2500円(弁当・飲み物代)

4月1日から消費税変更に伴い、価格が変わります。(内税表示)ご了承下さい。

第9期の西式甲田健康法勉強会の今後の予定 (毎月第2土曜) 座談会の予定(隔月第4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。ご了承下さい。

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
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
座談会	3月22日(土) 14:00	甲田先生のビデオとフリートーク	
第95回	4月13日(土) 14:00	理論編「二食の玄米少食が基本」	酵素断食