

2014年
4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95回の西式甲田療法勉強会は4月12日(土)14:00 山田健康センターで。

「理論編・少食の効用、マイナス栄養法」¥500 断食は酵素断食。事前申込が必要。また座談会は5月24日(土)慢性疲労症候と腎炎の体験者発表と懇談

思い込みはNG

以前やったことを久しぶりにやると今度は全く違った感じを持つなどということはよくある話。食事療法のニューフェイスとして「生菜食」が登場してきた35年ほど前、試してみた。そのときの第一印象は「マズッ、やはり療養の為の食事だなあ。」であった関係上、その後積極的にやってみようとは思わず長い時を経た。ところが近年たまたま口にする機会があったのだが、生の玄米粉を噛み締めていると意外に美味しいではないか!!大根おろしや人参おろしは食べ慣れているので無論問題なし。はてどうしたことかと印象の違いを考えてみた。思い込む理由は 米が新米かつ有機米、 焼塩の分量、 粉の粒度が良い、 断食直後に食べた、 胃腸のコンディション良...とまあ色々予想した。がしかし、最大の理由は自分の心境の差であろうと思いついた。つまり、初回時は恐る恐るというほどでもないが未知の物に対する尻込み、後向きの態度でチャレンジしたようなのだ。それが長年月この食事でも快癒してくる事例を色々経験してくると、味はイザ知らず偉力ある食事の遠い原点であることを自然と受止めている自分の心構えが出来ているのだろう。勿論体調を崩している時には、不味の何者でもないと感じるのは知っている。だが良い時にはこれほど美味しいものだとは知らなかった訳である。第一印象の悪さというものがその後の行動を大きく左右することを考えれば、思い込みは怖い。

このやり方は私には合わない

この方法で健康をとり戻したいと願う人たちが沢山チャレンジして行くが、自分の体質の悪さが否応なく露見してくる頃になるとやはり迷いを生じることが多い。そうした中やがて、障害となる理由をあれこれ探し始めてはやらない口実を見つけて自分を慰めようとする人がいる。他人はどうだろうか?とやらない仲間を探そうとする人がいる。またこのやり方はどうも私には合わないようだとの早計な思い込みも要注意!苦痛になる事こそ本物で必要であることがしばしばあるからだ。でも皆さんこころの一番奥底では感じていると信じる。自分の実力が問題であることを。それは努力の積み重ねを経ないと付いて来ないことも。だからへこたれないで、かつ我流で歪曲せず基本形で何度もやり直せば、その果てに栄光が待っていることを。

全国健康むら21ネット・健康塾月例回と8週間少食体験会が今年も5月からスタート!

講習会日程 第1回オープニングガイダンスと西式健康法(5/10、山田 修)、第2回丹田呼吸健康法(7/5、小山 登)、第3回操体法(8/2、小林 美喜子)、第4回らくらくストレッチ(9/6、前田 耀邦)、第5回血液循環健康法(10/4、大杉 弘毅)、第6回生菜食健康法と8週間データ発表(11/8、森 美智代・山田)

8週間少食体験 故甲田先生提唱の朝食抜き少カロリーメニューと西式健康法を各自の体質に合わせてチョイス。期間中、記録票記入し提出。事前健診(BMI や体脂肪、オーラなど)と事後健診を実施してデータを残しますので自己確認も可能。希望者は事前申込の上、事前健診を6/1(日)13:00 と事後健診を7/27(日)13:00に森鍼灸院にて受診してください(各¥500)。データ全般の報告会は上の11/8第6回健康塾の場で行われる。重篤な方を除き自己責任でやれる方が対象。独りでは出来ないとお悩みの方とかメタボや体質改善をお考えの方は絶好のチャンス。(場所や参加費など詳細はちらしやHPでご確認を)

問合せ申込み: 事務局・山田健康センター(072-997-6177) 小林(072-841-0207、090-2280-5688) へ

症状別ミニアドバイス

この時季、自然界の多くの生き物達に生気が蘇ってくる日本の風土にあって、それを五感からでなく頭の論理モードで理解し、社会生活や時間優先モードで突っ走る人間特有の現象が増えてくる。一方の自然のバイオリズムモードとの乖離を起しやすいのだ。そこの認識が薄いとどうしても人間社会のリズムのごり押しとなりがちで、知らぬ間に自己都合が通ると錯覚してしまう。まあ人によってはそうした肉体への負担を一時凌ぎできるであろうが、人によっては体の悲鳴に負けて思わぬ反撃に遭い面食らう。生体維持を健気に遂行しようとして自然モードが警告を発し、実力行使に出ている絵である。時には気絶という荒っぽい手法を使うこともある。大体心や体の宿便を多く宿している人にはその傾向がありそうだ。称して自律神経失調症。ここはイチバン、率先して素直にバイオリズムに従い身体のリズムを信頼すべしと判断つけば話は丸く収まる。一旦そうと判断すれば後は実行のみ。この出発点が肝心で意志力や忍耐力を試される場面である。後は、生体プログラムの邪魔になる体内残存代謝副産物を速やかに外へ排泄し、成り行きを冷静に静観していれば良いことになる。結論から言えば生野菜や玄米中心の少食、背腹運動や温冷浴での自律神経系の整復、金魚・毛管・合掌合蹠などの有酸素運動、裸療法を駆使した発散促進等が近道。そしてそれを進めて行けば自ずとストレス耐性が養われ心穏やかになり、自己中心モードから周囲との調和へとシフト変換していると解る。

「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5:00 交流会 17:30～

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

「病気になるしない免疫生活」.....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・ダイエット」.....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)

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95回	4月12日(土) 14:00	理論編「二食の玄米少食が基本」	酵素断食
第96回	5月17日(土) 14:00	理論編「健全な足と姿勢が基本」	果汁断食
座談会	5月24日(土) 14:00	慢性疲労その他での体験談を聴く	ゲストを囲んで

4月1日から消費税変更に伴い、商品価格や運賃が変わりました。(内税表示)ご了承下さい。