

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



第98回の西式甲田療法勉強会は7月5日(土)14:00 山田健康センターで。
「理論編・精神を間接的に統御する」¥500 断食はフルーツシャベット断食。事前申込が必要。また座談会は現在未定。

精神習慣病

こんな病気は存在しないのだが、脳内生理が段々解明されるにつれそうとしか表現できない事象が報告されている。生活習慣病はよく知られるところだが、精神衛生分野でも同じことが体で起きているようなのだ。NHK教育放送の「スーパープレゼンテーション」という番組中米国の心理学専門の大学教授からのメッセージとして、興味深いことが語られた。大要は以下。心臓病死とストレスの関係に着目し、ストレスは体に悪いのか？という観点から反論する。確かに「ストレス多い人はそうでない人より心臓病で死ぬ確率が高くなる」と思う人が多い中で「そんなことはないだろう」と考える一群では確率が高くなることが調査で判った。つまり「ストレスは体に悪いと理解する」ことが悪いのだ。それが死因となる。その傍証として、人間はストレスを感じたら、オキシトシン(俗に愛情ホルモンと称される)というホルモンが脳内に発生することが判っている。これが増えると、他人との関係性を求めたい気持になり、他人に話しかけることでストレスが軽減されるように仕組まれていたのである。ところが、その流れに棹差すように「動悸が高まってきた」だの「早く横になって体を休めなきゃ」と悪い方向の意識ばかりが頭にこびり付く状態が続くと、その意識通りに現実化し心臓を弱らせると教授は言う。だから胸がドキドキしたら「血圧上げて体を動かすように指令が来ているのだ」と発想を転換し、軽い運動でもしていたらストレス意識も雲散霧消するそうだ。それを鎮静剤でもって心臓の鼓動を止めようと反抗するから、心臓を弱らせる結果を招くのだと言う。

こう聴くと心すべきは意識の有り様であって、考え方の癖や傾向である。かつその連続した年月経過の結果、運命が決まるもののようなのである。まさに精神性の生活習慣病と言えよう。

執着気質はいけないの？

さて、ここで所謂「こだわり屋さん」はどうなのだろうか？心理学では執着気質というらしい。こだわりの気持は心の癖になり易いはず。まだ公益性あるこだわりはそう問題にはならないかもしれないが注意すべきは「我良し」結果のこだわりだろう。例えば「自分の病気を治したい...」治った暁にどうしたいのか明確なビジョンを持っている？心の持ち方まで変えてまっさらに生まれ変わりたいの？善なる目的意識ある執着心なの？心の癖治し=治病であるはず。

INORI

「心身一者」とは西勝造の重要な概念。心と肉体が表裏一体であり、弾む心で意欲的に生きていると顔に精気が表れ内蔵機能が活発になり、見るからに健康そうな顔色と声色の雰囲気表に表れる。一方反対に心配、苦悩や不安な日々が続けば冴えない顔色や小さな溜め息が隠しても表出するし、内臓も病んでくる。このように心が原因で肉体の症状が出てくるのを心身症という。また逆に、肉体の不調をいつも気にせざるを得ない年月を過ごすうちに、心に苛立ちや怒りを生じたり引っ込み思案となったりして結果的に行動や対人関係に違和を残す。切っても切れない不離の関係にあるのだ。そう考えていくと、マイナス方向の心理状態のときにいかにゼロにそしてプラスにと誘導できるかという事が非常に重要。これを肉体面から健康度を上げていき、及んで心まで正常に戻す視点が大切。健全な魂は健全な肉体に宿る！そして執着を諦め発想転換するのも時には非常に重要なこと。とかく心の病兆は自覚しにくいので厄介だ。

症状別ミニアドバイス

この時季、食中毒事件が話題に上る。他の季節でも勿論起き得るのだが何ととっても高温多湿の環境で細菌が加熱不十分な食材や不衛生な水を通じて体内に侵入し易い。下痢や嘔吐でひどいことになり、体力が無い幼児や持病で弱っている高齢者にとっては命取りになる。手洗いの励行が叫ばれているのだが毎年犠牲者が発生し、なかなか防ぎきれものではない。で、ここはやはり万一細菌の侵入を許しても、ある程度は免疫機能が十分に働く本来の体自身の機能を高めておくのが健康管理の鉄則であろう。一般に、水分補給、酢など強酸性食材はお勧めなのだが、何ととっても消化管内の整備が一番の決め手となる。つまり唾液や消化液分泌の減退あるいは胃酸のPH不足（殺菌できない）、さらに便秘、特に結腸内の宿便の存在は細菌類の好環境となるので致命傷となる。不都合な食中毒菌だって繁殖しやすい場であれば急速に増殖できるのだ。だから夏場の食欲不振や水不足、塩不足から第一関門を突破されてしまうと後始末が厄介となる。ましてや糖分たっぷりの果物や白砂糖、塩分が過剰になると腸管内の悪性細菌に対してまさに「敵に塩を送る」こととなる。腸管免疫が作動せず、第二関門も破られる。解毒に追いまかれる肝臓などは平時でも多様な仕事を果たしているのに、忙しくて冗談じゃないと悲鳴を上げている。悪くすれば救急車に乗る事態になりかねない。「口は災いのもと」もし不幸にして激しい下痢に見舞われたら、水（清浄な生水）と柿茶（高濃度ビタミンC）の補充をしつつ、食事を休み消化管や内蔵を休息させるのが早道。そして決して下痢止めをしないこと！中毒原因物質が体内から減っていかないため回復にはマイナス。「何か口にしないと衰弱する」などと間違った観念を持ったり、または口の慎みを我慢できなかつたりすると健康管理力は一段下がり失敗に帰すことがある。

森美智代氏講演のお知らせ

青汁1杯で多忙な治療の日々を送る森氏が「自然療法・健康講座 in 静岡」にて2回連続講演を予定。

第1回 9月20日(土)10:00 「青汁1杯で生きられる体のメカニズム」 超少食までの過程

第2回 10月18日(土)10:00 「これから少しずつやればいだけです」 日々の養生のコツ

会場: JR静岡駅ビル パルシェ7F・D会議室 10:00~11:30 参加費: 各回 ¥1500

申込み: 054-396-3321 三保製薬研究所 事務局・花澤まで

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。(7月は第1土曜に変更されます。)

	日 時	内 容	断 食 ・ 備 考
第98回	7月 5日(土) 14:00	理論編「精神の不安定を復元」	フルーツシャーベットの断食
座談会	月 日(土) 14:00		(次回未定)
第99回	9月13日(土) 14:00	西式甲田療法の概要・四大原則	寒天断食

夏季休暇のおしらせ 8月10日(日)~17日(日) 18日(月)から営業