

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100回の西式甲田療法勉強会は10月11日(土)14:00。山田健康センターで、「西式健康体操実習と解説」体操のできる軽装でお越し下さい。¥500 断食は寒天断食(¥400) いずれも前日までに**事前申込**が必要です。

季節の変わり目のせいかな...

一人の若者がふらっと来店。聴けば最近アレルギー症状がひどくなり、顔の赤みと痒みが執拗になり困っているとのこと。ステロイド系の強い薬を嫌った挙句、20年ほど前に兄がやはりアトピーで甲田先生にかかり、健康法をやっていたことを思い出してここを尋ねてきたと言う。当時訳も知らなかったが、兄の節制した食事や生活ぶりは子供心に鮮明に記憶しているとのこと。自分にも幼い頃からアレルギーの軽い症状があったと自覚はしていたが、自分のこととして受け止めていなかった。当然だろう。「初夏の季節の変わり目には袋小路に入り、今日ここへ来てみたのです。」「フォームソー」こちらとしては長年仕事をしてきて嬉しい話である。

生理を客観的に理解して自分の弱点を知れ

「青汁と玄米、豆腐でしたかねえ。」形を理解しておられるのはいいのだが、どうも病状への理解に不安を感じた。そこで、一般的なアレルギーの機序と身体の中が今どうなっているかを簡単に申し上げた。「皮膚ですね!あなたの場合.....人間は高度な文明生活を続けた結果、不自然さが極まって適応しがたい箇所を持つ生き物です。象徴的に現れる弱点のうち皮膚にまつわるトラブルとして身体は警告を発しているわけなのです。そういう視点から対策を講じるとすれば.....」1時間ほど今後の方針を話し合った。「そうなんですか、深い話ですねえ。」と認識を新たにしてくれたようだ。「仕事の付き合いのためたまには破目外してと考えていたが、厳密なものなんですね工生理とは。甘く考えていたかもしれません。」「まあそこを理解しつつ自己責任で判断するという風に心構えをして置けば、いざというときにも動揺無く対処できますよ。それに何と言っても経験済みのお兄さんからアドバイスを貰える随分有利な条件です。」彼は少し安心感と勇気が湧いてきたのか、入ってこられたときよりは明るい表情で「さあ頑張ってみたくくなりました。」そう言い残して関東方面への帰り路に着いたのだった。

INORI

20年前に兄さんが取り組んでいた時代なら、世間の常識という点でやり辛い事が多々あっただろうと察しがつく。PCからの情報も無い孤立無援の心境の中、正常な水や野菜を求めても入手困難。ましてや玄米食なんてどこの変わり者がするんだ?という好奇心を感じたことだったろう。ましてや寒い時期でも冷浴するなんて何かの宗教儀式かと疑われる時代背景があった。健康が、食の安全が、環境の清浄化がこれからの世界の大きな課題と言われ出したのはその後のこと。当時世間一般に非常識と考えられていた少数派の価値観が今や一般常識に変わったのだ。後に続く人にとって、先人の苦勞や試行錯誤を再現せずに済むというのは、実感が無くとも実に有難い話である。そのような一時代前の人はそのまた前の世代の苦節を踏み台にして進むことができたのだ。まさに「こんな療法、生き方」という財産を編み出して世に問われた甲田先生、そしてその前の時代に幸福に繋がるこの道への案内人であった西勝造師の恩恵は計り知れないと思う。思えばいつの時代も次の新たな展開を開拓していく者は破天荒、常識外れの存在であった。そして意志強固な信念で逆風に立ち向かったのである。だからそこに繋がる縁を持つということは稀有なことであり、かつ今の時代の課題を解決していく責務を負う。彼にはお兄さんよりラクにことを成し遂げる資格があるし、さらに発展して貰いたいものだ。

症状別ミニアドバイス

この時季過ごししやすい気候となり、スポーツの秋やら食欲の秋云々と認識される。日頃体を使わない人も張り切ろうとしたり、消化活動も活発なのでつい食べ過ぎてしまったりの時期。ここで頭に入れておくべきは、頑張り過ぎて筋肉や関節など運動器に故障を犯さないことである。特に朝方の外気温は下がってきているので、筋収縮を困っているかもしれない。その状況下で無理な姿勢、過重な負荷は故障や怪我のもと。スポーツの前にストレッチを心掛けるのが中高年の方には求められる。他方、体が堅くなるのは前日の過食が仇となっていることが多いもので朝の排泄は重要となる。アキレス腱他の縮みから体重が一挙にかかる足首や膝関節などに炎症を来し易い。また若い人や子供でも果物やスイーツ等甘いものを好物にしている人は、遠足や運動後に同様の理由で風邪を引き易いことに留意すべきだろう。それらは下肢うっ血プラス糖過剰から体内ウィルスの増殖を許してしまう結果である。また塩分過剰でも同様とみる。疲労の回復も遅い傾向がみられる。このように、普段と違う体の使い方をするときには睡眠を含め前日からの準備が望ましいのである。食事と足のコンディションは関係が深い。もし既に腎臓病や糖尿病、婦人病を持つ方なら肝に据えて、充分毛管運動や合掌合蹠で事前事後のケアを。

< 新刊案内 > 「**食べない人たち**」不食のひと3人登場、うちひとりは何論森美智代氏



今(8月上旬)全国で最も売れている本で増刷が追いつかず店頭売切れ続出。やっと入荷しました! 食べないで生きている仙人のような人が世界で増えてきている(書中引用)のはどうやら本当らしい。現代の世の中に食べない行為が必然性を持つのか? 人体にはそんな能力が秘められているのか? 今更ながら、故甲田先生が生前「仙人が20人現れたら、御堂筋で報告パレードをやらんといかん」と仰られていたことが現実味を帯びてきた。山田健康センターで絶賛発売中。 A6版 196頁 ¥1300+税(¥1404)

親子合宿が11月に四国・香川県でおこなわれます!!

子育て世帯の健康生活体験ミニ合宿 場所: 坂出健康会館・日時: 11月22日(土)~24日(祝)

玄米菜食や生野菜などの粗食、皮膚を丈夫に鍛えることにより内臓の発達を図るなど「健康に子が育つコツ」を目的としています。学校では学べない貴重な体験となるはず! 子供さん共々で奮ってご参加ください。そんな輪を広げましょう。申込: 先着15名。問合せ: 山田 072-997-6177

第十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。希望者は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。 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100回	10月11日(土) 14:00	西式体操の実習と効能	寒天断食 (軽装にて)
第101回	11月15日(土) 11:30	食事会・甲田食の全貌と角	材料費・別途¥800
第102回	12月13日(土) 14:00	皮膚を鍛えよう、宿便論	すまし汁断食

健康むら21 ネット「健康塾」開催中。毎月第 土曜開講中
10月「血液循環療法」・11月「生菜食健康法」