



第102回の西式甲田療法勉強会は12月13日(土)14:00。山田健康センターで。「食の問題は排泄して初めて完了」¥500。必ず前日までに事前申込が必要です。 <今号・第101号からスタイルを少し変えました。>

何を食べたらいいですか?と仰るけれど

いつもいうのだが、食は何を食べるかという質の面とどれくらい食べるかの量の面が欠かせない。更に突っ込めば、代謝、排泄とが循環しているかを問題としなければならない。即ち、栄養となることを期待して口に運んだ物がそのように分解合成されているか?そして余剰となった副産物が速やかに体外に出せているか?出せずにいるものが質的に悪性化していないか?この能力や宿している微生物に関しては個人差が大きい。食欲旺盛な若者と減退してきた老人とでは、当然要求する食の質も量も異なってくるし、粘膜常在菌にも変化が現れてくる。

「以前から申ししている通りのメニューでいいのですから、結局お腹が空くまで待って、さらに一拍間を置いてから食べたらいいのです。空腹時にこそ排泄力が高まり、虎視眈々の細菌類に付け入る隙を無くしましょう。」もう何度も似たようなお返事を差し上げているのだが、一向に素直に実行なさないで相変わらず病気が快方に向かわないのである。病人心理が分からないわけではないものの、堂々巡りには辟易してしまう。

同じやるなら楽しみを見つけて熱中する

一度考えて欲しいのだが、楽しく時間を過ごす工夫をすることで余程1日が充実する。また、痛いだの痒いだの倦いだの症状があっても忘れていられる時間が多くなる。これは闘病のコツとして大事なことである。つまり症状の辛さが意識に上る時間が多いとそれが頭から離れにくくなる。また辛さを口にする事で耳から入り自己暗示にかかるものである。もし頭が‘マイナス’と理解すれば身体もそのように誘導されて行く。とことん我慢せよというつもりは無いが、すぐに解決

つかないことなら再々言の葉に出すということも他人からみれば‘愚痴’としか受止められないことが往々にしてあるので慎みたい。他人を億劫な気分にしてしまうのは彼の心に毒を撒き散らしてしまう罪作りのことだからである。他人が建設的なアドバイスをくれたり、同情や共感を示してくれている間はいいがそうでなくなってきたらこれは自制せねばならない。早晚、自分がいつも気に掛けている‘苦’を正視して受入れる勇氣を持たねば解決へは向かわない。解決策が無いなら、せめて心が‘苦’に囚われないために何か楽しく熱中できることを探す努力は大事だと思う。ただ間違っても自己否定という後ろ向きは避けたい。



INORI

話を広げてこの人の過去に話題を向けた。幼児、学童、青春、社会人の時代...そこで見えてきたことに性格的に真面目で勘の鋭さを備えておられるようだ。そして自信が持たず自責する傾向も併せ持つ。内向き態度で社会適応にご苦労があったと察する。ここからは想像なのだが、意識の中には自分の嫌な側面がズーと存在し続け、奥に隠し通してきたのだろう。そうして隠そうとすればするほど、逆に意識の中に食い込んで離れなくなってきたのだと思う。ちょっと考えれば、自分に不都合で嫌な側面なんてものは誰だって持っているものだ。弱みもある。いや未完成な人格だからこそ皆この娑婆で完成に向けて修練している。意識に在ることは現実になるのだから、負の心象が肉体の病状へと育ってきたまでである。意識改革を知って欲しい。

症状別ミニアドバイス

この時季、年の瀬間近で一般にせわしない日々を余儀なくされて体調を堅持するのが難しい候となる。救急車の出勤回数が跳ね上がる。自分がどのくらい病気耐性があるかの目安は、持病を持つ人はその症状の程度で、持たない人は風邪を引く引きそう、引かないで判断するのも一法だ。

さてこれからは一般的に最も多い身体の不調としては胃腸関係が横綱といえよう。仕事関係、家事関係、交友関係その他いろんな予定で気ぜわしい日々が待っている。ストレス、食事情、休養部門でハードとなり内臓諸機関はフル稼働。そしてそのしわ寄せが自覚的には胃腸に集中しやすいのだ。下痢または便秘、胃部膨満、口内炎や舌の荒れ、悪心、起床時の腫れぼったい感じや気だるさ、肌荒れや吹き出物、口臭、大きな体重変動……「体調悪いなあ」と思うことばかり。健康管理上まずは食事量を減らせば良いのだが、それが難しいときは消化の良い内容をチョイスする。そして、効率良い睡眠のために就寝時にはお腹を空かせるように段取りを組む。せめて最低限これだけは断行すべきである。その次に余裕があれば、食間に水を飲む、膝立て金魚運動や毛管運動などの刺激で代謝、循環と排泄機能を落とさないようにする。さらに温冷浴も疲労回復にはもってこいなのだが、過食後なら水を異常に冷たく感じて辛いだろう。血圧に不安ある人はぬるめの長湯リラ

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
第103回	1月10日(土) 14:00	40分合掌行、弛緩行	重湯断食
第104回	2月14日(土) 14:00	からし、ひまし油シップ他	すりおろしりんご断食

年末年始の休業 12月30日(火) ~ 1月4日(日) 新年は6日(火)より営業

今月の菜園歳時記 (大阪辺りで)

今月は一年で最も収穫が望める好季節。野菜ジューズ向きのニンジンができてきあがり、葉っぱものは大概収穫期に入っている。五種類以上を揃えるには申し分ない。菜園の虫類、カビ菌類もめつきり潜んでしまうので、被害が少なく野菜自身ものびのびしていて気持ちよく採集できる。葉物では、小松菜、キャベツ(ケール)、サニーレタス、シロナ、パセリ、チンゲン菜、フダンソウ、水菜など十月種まき、苗植えした物が最盛期に入る。ほうれん草やセロリなど成長に長く掛かる物は月末にずれ込むかもしれない。また、ニンジンも八月でなく九月時きの場合にはようやく下旬からの収穫となる。下旬の本格的な寒さが野菜の糖度を高くする。また根は動きが不活発になっていくので、肥料はもう不要になる。空いた畝があれば土中の虫、菌を太陽光に当てて減らすために、土を深く掘って耕しておくことが次作への準備となる。

(上は甲田式、西式の生野菜を自作するための参考) クゼイションでもやらないよりはマシだろう。身体が冷えたら風邪を引くのではと心配する向きもいらっしゃるであろうが、体温調節能力の大小の問題であり誤解だ。過食すれば体温は上がり、外気温との差が大きくなるのだから、もし能力が小さければ少食や生食にして体温を低目に維持しておくことだ。