



第103回の西式甲田療法勉強会は 1月10日(土)14:00、山田健康センターで。  
「40分合掌行、弛緩行で自律神経整齊」¥500。断食は重湯断食(別途¥400)。  
必ず前日までに事前申込が必要です。 <皆様のご意見などお寄せ下さい。>

## わたし 変わってきたような...

「この頃体質が変わってきたのかな?と感  
じることがあります。前だったら風邪をよく  
ひいてしかも2~3日寝込むことが当り前  
でしたけれども、今年は風邪をひいたとし  
ても仕事を休むほどでもなく治ってしまう  
ので面食らうのです。これって免疫力が  
ついてきた証拠かしら?」と不思議な面  
持ちの中年女性が問う。「そりゃあそ  
うでしょう。もう2年近くも少食や温  
冷浴と曲りなりにでも続けてきたじゃ  
ありませんか。きっと本来の自然治癒  
力が復活してきたと考えますよ。ひょ  
っとして今までご自分の身体がこれ  
ほどの実力は無いと思い込んでいた?  
」「ええまあ。年令からしてこんな  
ものだと過小評価していたのですか  
ねえ?私本当はそれほど真面目に健  
康法をしてきた訳でもないのに正直  
体質が変わるなんて思いもしません  
でした。世間でよくある『気休めの  
オイシイ話』くらいの気持ちでした  
から...」「少し自信がつきました  
ね。他にも何か変わってきたことが  
見つかると思いますから身体を観  
察しておいてください。」

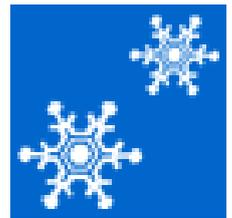
## 断食は平気です...

今度は40がらみの男性が来られて「不  
食が良いように思いました。一度是非  
そうなってみたいのでまず断食をど  
のくらいの日数から取り掛かれば  
いいのでしょうか?」「私自身が  
不食を行っている者ではありません  
のでよく判りませんねえ。それより  
断食をご経験なされたことがあり  
なんでしょうか?」「もう10年  
近く前若い頃に5日間をしまして、  
身体がスキッとした覚えがあっ  
ていいものだと知っています。多  
分それをもっと長期間していけば  
不食になるのかな?と考えた  
のですが...」「では最近、断食  
などはして

いないということですか?」「いえ」  
半日の断食とか1食主義だとか  
摂取エネルギーを減らすことは  
どうですか?」「そうしたことは  
特に何もしていません。」「...  
じゃいきなり大幅な減食とい  
うことにはなりますが、ちよ  
っとそれは無謀かもしれません  
ねえ」「でも忙しくて食べない  
ことはちよくちよくありますが  
それで倒れる様な事はありませ  
んし、特段病気も無いことだ  
から、やる気さえあれば出来  
そうに思います。」「.....?  
その意気込みは買います。が  
2,3日の断食ならいざしらず  
それ以上長くやればご年齢  
からして何が表に現れて  
来るかも知れないと考えて、  
少食から断食、不食へと進  
めていくほうが...」「ス  
ポーツで鍛えているので身  
体には自信がありますがねえ。」「  
10年、20年の努力の結果  
が不食なのでは?まずは2  
食の菜食少食から...」結  
局、懽然とした表情に変わ  
り帰られた。

## INORI

お二人を見ていて、過小に  
思うのは自分を引き算の世  
界に置く癖があり、過大に思  
い込むのは足し算の世界に  
置く癖があるのではないだ  
ろうかと思わされる。なか  
なかピントがドンピシャに  
合っ的を射る事は案外難  
しいのかもしれない。だ  
から仏法でも「正見(精  
確な見当、考え)」の  
大切さを八正道の中で  
重視している。凡人の  
私なぞはどこが本当の  
中心軸かが分かりづ  
らくて、よく上下左右  
のどこかへ偏りを生  
じ易くて困っている。  
そんなとき私はとり  
あえず足して1/2する  
方法で中庸を探るよ  
うに心掛けてい  
る。そしてそこを  
自分の現在地と  
仮定してスタート  
を切っている。  
増長慢も卑  
下慢も長い癖  
の拳句に落し  
穴が待っている。



## 症状別ミニアドバイス

この時季、冬の乾燥により唇や肌までカサカサしてくる寒さ以外の難敵が潜んでいる。中高年女性なら顔のたるみや皺が気になってくるようだ。ましてやフケ症やアレルギー、シェーグレンといった病気をお持ちの人は症状が酷くなるイヤなシーズン。そうした病気は別として、皮膚の老化現象に歯止めをかける第1歩は体内水分の確保であろう。角質層の下にある真皮は生きている細胞で構成されるのだから、当然水分が供給されねばならない。ところが乾燥に曝されて気付かぬうちに皮膚から水分が気化して蒸散してしまうことで水分不足になった真皮細胞は劣化を早める。夏場なら蒸散以上に発汗量が多いのでのどが渇く自覚があるが、冬は乏しい。その上暖房空間に長く居たり、風呂や布団を過度に暖めたりして益々水分ロスが増える。体内でもやがて血液粘度、老廃物残留が大となって器官の作業が悪くなり疲れに見舞われることとなる。対策としては何といたっても水（嗜好飲料ではなく）をこまめに少量ずつ補給するに尽きる。一度に多く飲んでも小水に回るだけとなりかねないからだ。また、食事には抗酸化物質が多い生野菜とか果物類をできるだけ含めるようにしたい。

こうした気遣いが瑞々しく若々しい肌を保障してくれるのであり、油分生産を活発にして肌のコーティングを可能とし、また体臭

(下は甲田式、西式の生野菜を自作するための参考)

### 今月の菜園、プランター歳時記 (大阪辺りで)

今月も引き続き葉もの野菜中心に色々収穫できます。下旬ともなると寒さが厳しくなりますので、寒さに弱いキクナ、レタスなどは枯れてきますが強いチンゲン菜、白菜、ツゲナ類、キャベツ(テール)、セロリなどはより一層糖度を増します。数種類混ぜて青汁に絞ったら優しい味わいを楽しめます。

一方、根菜では地上部の葉は元気を失うものの根部であるニンジン、ダイコン、カブ本体は最高に美味しさとコクを増します。特にニンジンのジューズは甘くて、少し塩を混ぜるだけで十分。りんごなどむしる不要で、煮炊きするにはもったいないくらい。飲むには少し冷たいけれど味わいは一年中で最高。収穫後に空いた土は次作の準備として耕しておき、土中細菌を太陽光に曝したり害虫を取り除いておきます。またバーク堆肥をすき込んだり、完全腐熟肥料や有機カルシウム(貝殻粉末)などを少々混ぜたりしておきましょう。

を薄めてくれるのである。肌は身体の中の状態を映す鏡であるのだから、決して上からのケアだけで解決するものではないとあきらめることである。美肌管理は健康管理の初歩と考えるのが正しい理解と思われる。



### 第10期西式甲田式健康法勉強会の予定

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400円)

	日 時	内 容	断食・備考
第103回	1月10日(土)14:00	40分合掌行、弛緩行 (自律神経整斉)	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
第105回	3月14日(土)14:00	脚絆療法 他	青汁断食(葉菜ミックス)