



第104回の西式甲田療法勉強会は 2月14日(土)14:00、山田健康センターで。「家庭療法・からし、里芋、ひまし油各シップ実習」¥500。断食はりんご断食(別途 ¥400)。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>

生野菜食で仙人になれるのか

わたしスピリチュアルな人間に成ればいいかと常々考えていましたら、Mさんの著作に巡りあいました。Mさんのご体験からすれば肉食を止めて菜食中心の少食にすればそれは可能なのだと気付かされました。それでわたし先月からそれまでの肉食や甘い菓子類をきっぱり止めて、野菜サラダや海草サラダを中心にして穀類もあまり食べないようにやってきました。何となく考えていたのですが「和食=ヘルシー」と世界から注目されだしたことから、日本人は勝れた健康食をやっていたのだと確信を深めました。それどころか仙人というか超能力人への道筋が立ちました.....「変わり者だなあ」との印象で聞いていたこちらとしては「誤解の無い様に申し上げますが、生野菜食は体質改善法には優れますが、仙人になる目的で編み出された物ではありませんから必ず目的通りになるとは限りません。仙人への条件だとはいえれないと思います。」

体質改善は進んでいる？

「それはさておき、食事を替えてみたらその後何か身体の変化を感じました?」「それなんです、随分痩せてきたり食事の不味さが気になったりして何か善い方法が無いものかとお尋ねしたいのです。まあ痩せるのは仕方ないでしょうが、もう少しフルーツや少し間食の菓子類を摂るべきなのかと思いついてるのですが、他に何か好適な物を教えてもらえればと、ナッツ類はどうでしょう。...??」「ひょっとして以前から菓子類やらジャンクフードなどをよく食べてきましたか?」「ええ、もともと痩せの大食いでのべつまくなしの不規則な食生活でした。それでこれじゃいけないと思ってはいたのです。」「も

うひとつ、気が多く移り気な性質ですかね?」「どちらかというところですかね?」「ははあ、分かりました。想像するにまだ生の野菜や海草中心の食内容では無理があります。止めましょう。このままじゃ体質改善どころか却って傷めることになりかねません。」意外といった面持ちでいられるので、彼女の身体の性の説明から入ることになった。宿便の件、肝腎かなめの内臓の弱りの件、とくに胃腸内壁のひどい荒れなどの現状を理解していただかなければ誤った方向へと突き進み、Mさんのように行かずに段々訳が分からなくなって、末にはこの方法への誤解を生じる恐れがあると判断したからである。救いは説明に耳を傾けてくださったことである。仙人になる夢は当分の間夢として胸にしまっておき、寧ろ現実的な体質改善を優先して達成して欲しいものである。

INORI

これが正しいと思って続けてきたのに、一向に結果が思わしくないということがあれば、一旦白紙に戻して、謙虚に振り返ってみるのも大事なことだ。般若心経にも「一切顛倒夢想を遠離して涅槃に究竟す」とあります。「野菜海草は日本人が長く食べてきたいわば国民食なので間違いなくいい食材だ」という前提が今の自分にとって正しいのか?条件付ではないのか?いい結果を見ないのは、長年の不摂生から自分の身体の側に好い食材を受入れるだけの力量が無くなってはいないのか?...と。正しいのなら自然は必ず好結果をもたらすはずである。情報を鵜呑みにせず咀嚼、峻別し自己都合を除く余裕が大切である。特に現代は。



症状別ミニアドバイス

この時季アレルギー症がある人の中には花粉量が気になる。好むと好まざるを問わず、呼吸や食事によって外界から否が応でもアレルギーとなる物質を取り込むことになる。花粉や食材なら自然界に普通に存在する物だからまだ体内でも分解できるのだが、そうでない化学物質の微細な粒子（油、ガス体）は性質が悪い。体内侵入後の分解解毒はホネだ。「自分で予防するしかない」と悲観的になる。本当なら発生源で人工物の拡散を防ぐのが最も大切なのだが、かといって元の自然環境にアレルギー物質がゼロではないし文明社会維持という大義をかざされれば、個人の耐性にも問題がありそうである。後者は勿論自己責任ということにならざるを得ない。よくアレルギー症は「文明病」と表現されるのだが、文明が進めば人間は病に弱くなるどころが問題であろう。つまり文明の恩恵を受けるほど一方でその罪を打ち消すため健康に留意する努力が要求されるのである。個と社会に跨る問題で根が複雑となる。

ならば一体自分の何処が弱くなるというのか？

<皮膚>である。外皮内皮は自分と外界を隔てる（上は甲田式、西式の生野菜を自作するための参考）境目である。次に解毒を受け持つ<肝臓>や浄化を受け持つ<腎臓>など内蔵の機能であり、さらには内分泌の働きである。ありきたりだが食べものに注意して運動不足を解消し、ストレスを溜めないで休養もするバランス感覚なのだ。さて、バランスの悪さを自覚するかどうかが出発点となる。自然は自己崩壊を許さないいのちのルールがあり支配的なので人間の都合は通用しない。

予告！ 全国健康むら21ネット 第10回記念講演大会開催 27年4月18日(土)朝日生命H.

安保徹「病気にならない免疫生活」 秋山佳胤「不食・私の生き方」 パネルディスカッション「未来の生き方に向けて」森美智代、槌田劭、昇幹夫他 参加費：2000/2500 ・前売券は健康センターに

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)
第106回	4月11日(土)14:00	理論編・食のあり方	くず湯断食

今月の菜園、プランター歳時記 (大阪辺り)

一年の中で一番寒さが募る時季です。寒さに強いホーレンソウ、ツゲナ類、セロリなど一部の野菜は収穫が望めますが、種類数が少なくなります。そこで霜に弱い葉菜のプランターには厚手のビニールで覆いをして寒風を防いでやると比較的順調に育つことがありますので試してみてください。そのときに昼間の気温でビニール内側がむれて水滴が葉を濡らし、却って凍りつきますので、日中換気のため裾を開放し夕刻に裾を閉じる手間をかけてやると痛みにくいです。ニンジンなどの根菜は地上部の葉が黄色くなっても差し支えなく利用できます。下旬ともなりますと、小春日和の温かい日々が訪れることがあります。寒さに強いニンジンやホーレンソウなら種類によってはビニール保温のコンテナで種まきを試みるのもいいでしょう。(生育中に寒さに遭うと董立ち開花もありますので注意が必要)肥料の気遣いは無用。空いた土のみに。