



第105回の西式甲田療法勉強会は3月14日(土)14:00、山田健康センターで、「実習・脚絆療法で万病の元を断つ」¥500。断食は葉菜ブレンド青汁断食(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>

人体や大地自体はもともと清浄だった

「最近わたし、(笑)トイレ後の臭いがあまりきつくなってきたように感じるのです。」定例会でX女史は少し嬉しそうな表情で言う。

「それはいいですねえ、腸管内に分解後の腐敗ガスが少なくなってきたいる証拠ですねえ。

腸内細菌のうち悪玉菌が減ってきたことや、時々行う断食や少食の影響でそれらの菌が勢力を弱められたかもしれません。結果的に腸が汚れにくい体へと変化してきたのでしょう。」「ところが、主人や高校生の子が出た後のトイレ内は臭くて臭くて…。食べ物の影響ってすごいことだと改めて知らされました。」

「乳児のオナラなんかは臭くなく、寧ろ愛しい香りが漂いますものねえ。その点大人は…」

排泄物から考えるにつけ、長ずるにつれ体はドンドン汚れていくものである。家や道具だって年数とともに汚損され、劣化していくとはいうものの、いのちあるものはそれを自浄する機能が元々備わっているはずである。その機能を邪魔し続けて清浄に戻すことが簡単に出来ない状態(病気)を招き、さらにその上薬物などに頼って安直に一時逃れの悪あがきを考える性をも持合せている。

矛盾することに、口にする食べ物については「清浄な有機農産物」を自らの努力なしで手に入れたいのである。糞尿や化学肥料、農薬で汚損され続けてきた大地にそれに応えるだけの地力があると思えるか？水質汚染や大気汚濁はどうするの？工場内で防御しながら作るとしても限りがある。そうした揚句、人の体内だけをひとり清浄に保とうと考えるこ



とは横柄ではないか。将来は菌類の力を頼りに自然界全体を浄化しようとの試みもあるが、一方で除菌グッズという武器で自分を守ろうとするそこに人のエゴが露見する限り、きっとほころびが現れよう。

そうは言っても...

それじゃ、健康を取り戻すのに腸内環境を清浄にすることに意味が無いのか？と訊かれれば「いやそんなことは無い」と思わざるを得ない。完璧に原状回復できないとしても、健康度はアップする。そのときに注意したいのは「少しずつ一歩ずつで、逆戻りをしない」。大自然の壊れた環境回復を見てもその歩みがそのテンポでしか進まないように。腸内でも土中でも大気中でも菌類だっていのがあり生存を賭けている存在なので有用善玉菌であろうが危険な悪玉菌であろうが、せめぎあいそう簡単には引き下がれないはずである。

INORI

そう考えていくと、最後には自然の力というか、人智の及ばない力というか、そこに「委ねる」ことしか出来ないように思われてくる。日常の中ではおおかた、時に科学の英知を活用したり、時に否定的に悲観論に陥ったりするものの、やはり心底では「力」を信じることしか残らないように思えてくる。そしてちょっとでも望み通りにことが運ぶと、人は自然と感謝の念が湧き起ってくるような仕組みになっているようだ。

ところが厄介なのは信じて委ね切ることがこれまた意外と難しいものである。信じようとする反面疑念が起きてきて、行ったり来たり……。「さあ、それはそれごはんにしよう。」まあ凡人はこんなものか...

症状別ミニアドバイス

この時季冬から春への変わり目で気温変動が大きく、衣服に迷うやらの影響もあって身体自身も抹消血管を開くのかすぼめるのか微調整に追われて忙しい。ともすればクシャンと鼻水が……ところがそれでやり過ごせばなんら問題は無いのだが、本格的な風邪引きにまで進んでしまう人はダメージを受ける。「腎臓」がである。つまり風邪で寝込むようになれば熱により糸球体がやられ易くなり、その都度機能の一部が回復せず腎臓能力が小さくなるのだ。だからよく風邪引いて熱を出す人は将来腎臓病に注意しないとイケない。ところで、東洋医学的経絡の立場を借りれば腎臓は足との関連性が深く、実は足首周辺の故障が逆に腎臓に悪影響を及ぼしているようなのだ。故障無く丈夫な足でさえあれば風邪引きはしないで腎臓の弱りを免れるという。事実、腎が故障している場合足首に痛みがあったり違和感を持っていたりする人を見受ける。当人は履物や姿勢不良か何かのせいだと勘違いしておられるケースも多い。やはり風邪は万病の元なのである。さあ対策だが、毛管運動や脚絆療法でまず足に故障を残しておかないこと。また運動で足を使う前後には特に糖分が大敵となることを認識すべき。ここを見逃すと将来の腎透析、慢性扁桃腺炎や偏頭痛、高血圧症、心臓病の候補者となる。さらに皮膚を鍛える温冷浴や薄着を心掛けて、エアコンなどは控えめに！

今月の菜園、プランター歳時記 大阪版 甲田式健康法の野菜汁用

いよいよ野菜作りの本格的季節です。4月から5月の収穫を目指して中旬以降に種まきを始めましょう。ジュースに向く小松菜、しろな、フダンソウ、サニーレタス、ケールなどを必須として、場所に余裕があればキクナ、三つ葉、パセリ、ハーブなど好みて香り物を2、3株苗で買ってくれば重宝します。種まきはプランターの場合5cm間隔で全面にバラ蒔き、畑の場合は畝に植え溝を切って筋蒔きします。筋と筋の間隔は20cm。上から薄く覆土して散水します。生育時の大きさを想定し混み合わないよう風通し良く。また混み合えば間引きをします。大株に育つケールやサニーレタスは苗作りとなりまして、約一月後本葉2、3枚のころ広い場所に植え替えます。大根など根菜には深いコンテナが必要ですし、ケールやキャベツには広さのある容器が必要です。短期生育の蔬菜類なら途中での肥料は不要。プランターの土が乾けばその都度水遣りをたっぷり蒔きます。

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) 朝日生命ホールで

場所は地下鉄御堂筋線「淀屋橋駅」12番出口すぐ。 開場10:00 開演10:30～終演17:00
 第一部・講演会: 「病気になる免疫生活」 安保徹 「不食・私の生き方」 秋山佳胤
 第二部・パネルディスカッション「未来の生き方に向けて」 安保徹、秋山佳胤、森美智代、槌田劭、昇幹夫他
 第三部・交流会「甲田先生を偲び今後を探る」 参加費: ¥2500 前売/ ¥3000 当日、第三部 ¥2500
 問合せ・前売券発売は山田健康センターで。入会などの問合せは事務局:072-841-0207(小林)まで。

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。断食断行のきっかけになります。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。

	日 時	内 容	断食・備考
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
第107回	5月9日(土)14:00	理論編・足が死出の旅を	果汁断食

