



第106回の西式甲田療法勉強会は4月11日(土)14:00。山田健康センターで。「理論編・栄養のあり方」¥500。断食はくず湯断食(別途¥400)。前日までに**事前申込**が必要です。 <皆様のご意見などもお待ちしております>

SOS・お腹が張って食べられない...

メールが入った。「クリーム食でも20gの分量がやっとで、無理矢理食べてみたら今度はみぞおち付近に痛みが出てきて吐き気を催す。進退窮まった。友人は無理して食べるというのですが...」もともと玄米ご飯や野菜の質素な内容の所謂健康食を長くしていた人だったが、それでは胃腸の調子が思わしくないとのことで2ヶ月前に連絡してきたのでクリーム食をお勧めしたのであった。1カ月後には調子がすこぶる良くて体重も増えつつあるとの事だったので、一段落かと安心していただけだったがメールに切迫感を感じた。「虚弱体質に生まれついて胃腸は調子の良いことが殆ど無い。」と言っていた彼女の言葉が蘇った。「陰性体質」の典型例である。詳細をお聴きせねばと思ひ折り返しTELを入れる。「何か変な物を召上りました?何かソックンな出来事でも?」

発酵食品や生野菜、食物繊維も時には怖い

幸い精神状態を揺さぶるような事態は無かった。ただ仕事の疲れと冷え性の身体に寒さが堪えたとのこと。食欲が無いので、水溶性酵素食品で栄養を補充してきたら体重が減り過ぎ、お通じが2週間途絶えてしまったらしい。「アノウ、断食したら好いのでしょうか、食べないといけないのでしょうか?」少し不安げな様子で問いかけてこられた。自然界の野生動物にこんなことで悩むものは居ない。「食べることが苦痛になってきたのですから、今は軽くすまし汁断食をすべきでしょう。」体力を減らすことにはなって気の毒だが、身体がそうせよとサインを送っているのだから致し方ない。栄養補給を考えるなら「点滴」処置しかなかろうと判断。「本当は仕事も一時休んで欲しいところですが、窮余のこの方法で

乗切るのがベターと思います。しかし、事ここに至る前に酵素食品や青汁を中断すれば良かったのです。」腸管で処理しきれないガスの発生が起こり、パンパンに漲ってしまいそれが止まらない。それらの食品はイメージ的には健康食の代表であるかのようだが、腸内細菌だって「隙あらばここぞとばかり」に増殖するので時には油断ならないし、腸管免疫力をガタ落ちにしてしまうこともある。良かれと思っていた食べものがアダになってしまったケースだろう。やはり、生き物は自分ひとりで生きているわけではないのであるから、彼らを利する或いは害する措置が結果的に自分に帰ってくる。

さてこのようなときに使える手は「陰には陰、然らば陰極まって陽に転ず」の策。少々荒っぽく見えるが断食で内臓を休息させて充電、体内浄化をしつつ、細菌の勢力を削いで力関係を逆転させるものだ。こうした巧妙な仕組みを有しているとは何と有難い天の配剤であろうか。

INORI

人体も自然も汚濁を嫌い清浄の方向へ戻そうと働く。ただそのプログラムが機能しているうちにはいいのだが、復元力が小さくなってきたらなかなか根気や知恵が必要になって複雑になってくる。過去を振り返って原因を詮索するのもいいがそれよりも今後如何に行動すべきかを真剣に考えることがもっと大切。「二河白道」の喩えの如く、進退窮まった中であっても右の水の河(貪りの欲望)左の火の河(怒り、憤懣)に流されずに、背中を押されつつ向う岸へと「白道」を前進するしかないのだ。



症状別ミニアドバイス

この時季、花冷えといって寒の戻りがある。冷え性の人にとっては辛いことであろう。冷え性と言っても人様々で、ひどい場合は夏の真っ盛りであっても、ズボン下や手袋、ひざ掛けが必需品となる。そして冷房や冷蔵庫内の寒気が苦手で、冷気を避けるのに必死である。こうなるとまともな社会生活を送れない。まあそこまでとは言わずとも、冬場は靴下履いて寝床に入るといっくらいはざらに居る。身体の構造上、手足や鼻先、耳たぶなど飛び出した部分が寒気の影響をもろに曝され冷えるのは解る。問題は体幹の深部体温の下下で、低体温症と呼ばれ免疫低下が起きる事。対策としては筋肉を増強する、入浴、温かいものや刺激物を食べ皮下血管を拡張させることがいわれそれは当然なのだが、実はこれだけには止まらない重大な危険の前兆があることを忘れがちなのだ。それは、抹消の血管遺失。元々、外界の寒気に対して抹消には通常では使わないバイパス血管があり、何かの事情で毛細血管内の血行を確保できなくなった時に緊急に開口する通路なのだが、文化的な暮らしぶりに慣れきった今日、この血管を使うチャンスが無いだけに、硬化、薄化と廃用を

起こしている成人が多い。ましてや老人ではめっきり数を減らす。寒さに弱くなる一因だ。精緻な生命維持装置の一部に劣化が起こる大問題を孕んでいるのだ。それが進行すれば... (つづく)

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: 「病氣にならない免疫生活」 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。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。

	日 時	内 容	断食・備考
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
第108回	6月13日(土)14:00	理論編・内外を隔す皮膚	ニジン汁断食

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。3月に種まきをした色んな葉野菜達、小松菜、しろな、フダンソウ、チンゲン菜、ケールなどが芽吹いて、中旬以降の暖かさの下で元気に育っていきます。サニーレタス、セロリやパセリなどは小さい種で発芽させるのが難しいのであれば、苗を買ってきて植えつけたら確実性があります。その他場所に余裕があれば、しそやハーブ苗を1、2本植えつけて置いたら初夏に重宝します。ただし、根菜類では種まきしか仕方ありません。大根は初心者でも簡単で、六十日くらいで立派なものができるのでしようが、人参は発芽までが難しくて間引き作業にも手間が掛かります。一旦芽を出せば丈夫なのですが収穫には百十日かかります。このように今月は春の作物たちが生命の息吹を感じさせてくれる好い季節なのですが、肝心の収穫には恵まれない季節です。フダンソウを除き、とう立ち開花した残り物の葉っぱを掻き集めるしかありません。

