



第107回の西式甲田療法勉強会は 5月9日(土)14:00、山田健康センターで。「理論編・姿勢は足から」¥500。断食は果汁断食(別途¥400)。前日までに事前申込が必要です。 <皆様のご意見などもお待ちしております>

どうしても痩せたいのです...

「あの～」30歳代女性の一見さんが来店。「このサプリメント置いていませんか、捜しているのですが...」手にしていた雑誌広告を差し出した。拝見すると初めて聞くダイエット食品が「あなたの断食をお手伝いします云々」という大見出しで紹介されていた。最近このテの文句をよく見かける。「残念ですが私どもでは扱っておりませんし、入手も出来ないと思います。」ところが少し気になったのでお聴きしてみることに。「あの立ち上がったことですがこれ以上に痩せる必要が何かあるのでしょうか？お見かけしましたらもうそれ以上に細くならないでもいいんじゃないかと。」

「いえ、友達なんかもっとスマートで、私こう見えてもよく食べるんですよ。甘いものはいけないと思ってもつい手が出ちゃうんです。断食がいいと思っているんですよ。もっと節制すべきと自覚したんです。」節制はいいのだが、何故断食へと一足飛びなのか...

動機は...?

確かにこれまでは「一億総食べ過ぎ症」という想いから、少食や断食をお勧めしてはきた立場ながら、考え込んでしまう。時代が30年前とは変わってきたと言えばそれまでののだが、どうも動機に不純性を感じなくもない。それとともに、色んなメディアの情報発信が無責任過ぎ、かつ健康関連事業者がブームを煽っているようで、簡単にそれに乗っかってしまう消費者が増えてきたようで気になる。「今現在、スレンダーボディを実現したい気持も解らないではないけれど、時代に依ってぽっちゃり系だの細身が好いだの価値観がコロコロ変わることはおかしな話ですね。目標が一生通じて健康でいたいというのであれば、

時代が変わったとしても、そんなに形が異なることは無いのでは？美容整形なんかにしても最近行き過ぎとちやいますか？」「でも外見も健康の目安として大事なんじゃないのですか？」「それは言えます。が、今がそれで良いとしても、もしダイエット過剰で蛋白質やカルシウムなど無機質、ビタミンなどの慢性不足に陥るようなことになったらその時に自己責任で適切に対処しますか？加齢とともにリカバリが大変になりますよ？今が病気とか根幹部分の理由があれば強硬手段も止むを得ないでしょうが、今の貴女は病的でもなく普通の肉付きに思いますよ。30年前だったら多分「痩せぎす」の部類に入っていますものね。スリムな洋服を着たいという理由からならダイエットの動機としては考え物だと思いますがねえ。」少々老婆心に過ぎたなと思った。否「老爺心」？



INORI

「そうかもしれません、考えて見ます。」彼女が苦笑いの表情で答えてくれたことに、救われた。「私の言葉が過ぎたなら済みません。」

現代は安直に物事を解決したいという風潮が横行しているように感じる。食べ過ぎと自覚しているなら量を減らすのがスジ。それを、食欲という欲を棚に上げて、解決法を技術的なあるいは金銭的な物や価値に求め、崇拝する傾向にあるようだ。そしてまたそこに付入る目ざとい輩も「あなたの幸せのお手伝い」との類の大儀が横行するので油断ならない。消費者も積年の所業を一瞬の「魔法の薬」で帳消しにしたいスケベ心を戒める必要がありそうだ。

症状別ミニアドバイス (前号のつづき)

常習の“冷え性”の人は末端の微小血管が用をなさなくなっている確立が高い。血管動作の神経系に問題がない場合はやはり管とか内空状態に問題を抱えていると判断する。リンパ系も含め、体内河川の流れがスムーズに行かないということなのだがこれは単に保温というだけにとどまらず悪影響が拡大することになる。

栄養や酸素供給と老廃物収集など全身の細胞との仕事関係にソゴを来たす。器官の働きが不十分に終わるということは全身病の第一歩なのである。外の肌荒れから始まり、内臓諸器官では効率低下、筋肉の硬化、知覚器の過敏または鈍磨、免疫系の低下、老廃物質の悪変性、さらにホルモンバランスの不安定や体液酸性化、頭脳活動や感情不安定などなど「体液の不等速循環と汚れ」はろくな結果をもたらさない。

さらに極めつけだがそんな悪い環境下で生き延びようとする「遅しい細胞」は低酸素下でガン化する。その因果を知れば穏やかではいられない。「冷え性」如きで何を大袈裟な！と考えがちだが、人体は全体調和して動くわけなので初期の萌芽をあまり軽んじていたら10数年後に泣きを見る事がある。サテ今から好物のアイスやアルコールを減らせる？...水風呂で寒さに立ち向かえる？...毛管運動で循環を改善する？

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
 いよいよ春野菜収穫の嬉しい季節です。フダンソウやセリ科を除き、とう立ち開花した残り物の葉っぱばかりの乏しい様相が一変。種まき後の可愛い姿が下旬には気温上昇につれグングン大きくなります。小松菜、しろな、ビタミンナ、ベカ菜など小物葉菜類は横に大きく拡張しますので、適当な間隔を確保する必要があります。混んだ所を間引いて柔かい間引き菜も活用しよう。惜しむ気持から込んだ状態で放置すると、光線や風通りが悪くなり、虫の温床になったり病原菌の助長を許したりして台無しになることがあります。根菜類では大根や人参が根を深く下ろし生育しますが、水遣りや雨のせいで肩部分が土の上に剥き出しになることがありますので丁寧な株元に土寄せしてやります。これらは来月の収穫となります。葉っぱを一枚ずつ掻いていく息の長いケールやフダンソウは、まだ大事な幼苗期なので葉を採り過ぎないように注意します。夏へシソ苗も植付け適期。

サテ今から好物のアイスやアルコールを減らせる？...水風呂で寒さに立ち向かえる？...毛管運動で循環を改善する？

自然療法・健康講座 in 大阪 27年5月16日(土) 新大阪丸ビル別館3階・3-5室で

場所: JR 新大阪駅東口歩2分または地下鉄新大阪駅歩8分。 時間: 10:00 ~ 14:00 先着80名
 第一講演: 「プチ断食で健康的に美しく！」 赤池キョウコ (イラスト作家) <マンガ・西式甲田療法>
 第二講演: 「青汁一杯で生きられる体のメカニズム」 森美智代 (鍼灸師) <食べない生き方> 他最後に西式体操の実技あり。(動き易い服装で) 受講料: ¥2800(全) / ¥1800(一部のみ)
 問合せと申込み先: (株)三保製薬研究所・事務局の花澤まで。(電話)054-396-3321

8週間健康増進プログラム参加者募集！ <少食体験をぜひ> 期間 5/24~7/18 受付: 山田

当所主催 第10期西式甲田式健康法勉強会・今後の予定

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。講習会参加費 1回 500円(断食食 400円)

	日 時	内 容	断食・備考
第107回	5月 9日(土) 14:00	理論編・姿勢の不正は足	果汁断食
第108回	6月13日(土) 13:00	理論編・内外を隔す皮膚	ニンジン汁断食と柿茶作り
第109回	7月11日(土) 14:00	理論編・脳科学から精神	フルーツシャーベット断食