



第108回の西式甲田療法勉強会は6月13日(土)14:00。山田健康センターで。「理論編・皮膚はエアコンや密着衣類に悲鳴を」¥500。断食は人参汁断食(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>

玄米の臭いがどうも...

「胃はそれほど丈夫ではなかったのですが、少食の療法を始めようとしたら初めて口にする玄米ご飯が辛くて...」「白米に比べれば固くてボソボソの感じでしょう。すぐ慣れますよ。お通じがよくなってきますから。」「いえ、固さは別に苦にならないのですが炊飯した時のあの臭いで胸がムカついてくる感じに閉口しています。」「胃腸粘膜がひどく荒れているタイミングではよく耳にします。」「慢性的に荒れているとは思いますが、ヒドイとは思いません。何か別の理由があるのでしょうか?」「あとは内臓、主に肝臓がくたびれているとか血液中に代謝産物が多くて汚れているとか、または過去の玄米に対する嫌な印象がトラウマとして記憶が蘇ってくるなども考えられます。いずれにせよ体調、体質が悪い時ですね。」

生野菜汁も?

女性がよく思わず口にすることはばとして「こわい」「かわいい」「きれい」という印象に起因する感嘆符がある。人が抱くイメージというものは随分個人差があり、端から見てみるとどんな基準でそう言うのだろうか理解しづらい時がある。が、それを口に出したら家内から「そんな細かいことをいちいち深く考えて言っている訳じゃないのよ。相槌打って共感を示しているだけだから。もう～オジンはこれだから～人前では言わないでよ!」と軽く往なされる。どうも理屈っぽい「左脳人間」の私は「右脳」の働きが弱いようだ。

そう考えれば先のご婦人が「玄米の臭いがイヤ」と発する言葉の裏に「こんな不味そうな食事をしかも少量で済ますなんて、耐えられません。もっと良い方法がありませんか?」という所に本音があるようだ。そして彼女の

頭の奥深くに「玄米は不味い、白米は美味しい」と夫々の評価が好悪の感情とセットで記憶に刻み付けられているのかもしれない。ましてや、断食なんてものには抵抗感が余程強くて「やり過ぎて死にませんか? 体調を一層悪くしそう。」など逃れる方途を考えている。「生野菜はサプリメントからでも摂ったほうが好いのかしら?」矛先を逸らそうとなさる。「生野菜汁の臭いも悪戦します?」「果物を多い目に入れたらこちらは何とかやれます。でもあまり美味しい物ではないですねえ。フツ...」どうもこの療法には手こずりそうだ。「まあ考えてみれば、生野菜といい玄米といい昔の人なら当り前に食べてきた立派な食材ですから、現代人が口に出来ないはずは無い。



むしろ口に合わないなら自分から合わせていくべきだと思います。大体天然素材を嫌がる時は、自分の身体に問題がある場合が多い。発想を変えて、美味

しくなってきたら身体が随分良くなってきたと理解し、そのバロメーターに据えて置いたら好いかも知れません。」

INORI

価値観の違い、好みの選択は自由主義の本領かもしれないが、そこには節度が必要であっていいはずではないか。結果として体を不調にさせたことは事実で、それをイヤと思うなら今までやってこなかったことの中に「鍵」を探し出そうというのが順当。人生、色々なシーンで多くの選択を積み重ねてきたはず。因果関係を振り返り、右脳の働きを少し小さくしてクールに判断したいもの。正しい直感はそのれにんててくれるものと信じたい。

症状別ミニアドバイス

紫外線が強くなるこの時期、熱中症発生で救急車が忙しくなる。高齢者は命取りの重大事になる率が高く油断ならない。湿度が高くて大汗をかくから体内では脱水状況になるのは予想がつきそうなものだが、発汗が鈍くなる高齢者なら自覚が薄い。またのどの渇き、肌のカサツキ、便秘症を軽く考えるのも人によっては危険性が伴う。消化管内では自家中毒症が始まったり、体液中に猛毒グアニジンが濃縮貯留されたり、細胞間コラーゲンが変質してくるなどミクロの悪化が進行するのである。そんな下地のところに、食事内容で動物蛋白や高油脂類、パンや麺類など過剰となれば、排便不良から体内汚染が進行してきてもおかしくはない。また、暑熱から一般的に生理機能はレベルダウンしてくる。こうした悪条件が重なり易いこの時期に、体力を落としていたら、伝染病原菌や食中毒菌、カビ類にも冒されやすいのである。つまり生存上厳しさが増す季節なのであり、また自分自身の健康度を試される季節でもあるのだ。もし万一反省を余儀なくされたら、即時少食にして熟睡

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)

春蒔きの葉菜収穫が一段落。これから先はなっば類が高温で育ちにくい時期に入っていきます。しかし、収穫を少しでも期待しつつ、少量ずつ多種類の種を蒔きつけておきます。直射日光が強くなりますので、人間の日傘のつもりで苗に黒い寒冷紗などを覆い被せておきますとストレス軽減となります。葉に厚みがあるフダンソウやケールなどは強いのでその必要はありません。小松菜、しろな、ピタミナ、べか菜など小物業葉菜類は成長のスピードが速くなり、一方で害虫やカビによる病気など敵も多く発生するので早めに小さい間から収穫にかかります。他方、高温が好きなしソ、食用つるむらさき、水前寺菜、南方系のパクチョイやバイアム、ハーブ類などは元気に大きくなる時期に入ります。概して食味は良く無いものの殺菌力が強く真夏には貴重な存在となりますので、少しずつ植えておきましょう。人参は収穫適期ですが、大根は辛くて生食では胃を荒らします。

し内蔵を休ませるのが一番。食欲無いなら当然食べるべきではない。代わりに飲水、生野菜をジュースにしてポリフェノールやビタミン類を一挙に多く補給。少々の果物、塩の補充なども心がける。逆に摂取加-は最小に止めることで免疫機能の最大化を期そう。できれば発汗は控えめに。

当所主催 第10期西式甲田式健康法勉強会・今後の予定

	日 時	内 容	断食・備考
第108回	6月13日(土) 13:00	理論編・内外を隔す皮膜 実習・柿の葉茶を作ろう	ニンジン汁断食 柿茶持 帰り用容器持参
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

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

当センター長が月刊健康雑誌「安心」2015年7月号の「半日断食」のコーナーにて紹介されました！



【父の難病も治りました】

半日断食で父の筋無力症が寛解！私は体調が復活し親戚はアトピーや胃潰瘍が改善

父の難病から半日断食のよさを知る私の父は、重症筋無力症と診断された。重症筋無力症とは、筋肉と神経のつながり部分に異常が生じ、全身の力が低下して疲れるようになる病気です。厚生労働省によって特定疾患に指定されている難病です。さまざまな治療を試みましたが寛解も得ていませんが、約2年後にはじめて寛解となり、元主治医は大変お喜びなから、寛解と見なされています。そんな父を見ていたため、断食の難病効果をよく知ることができ、自分も試してみようと思いました。

山田 由緒