



第109回の西式甲田療法勉強会は7月11日(土)14:00。山田健康センターで。「理論編・急速に発達し過ぎた脳と精神作用」¥500。断食はフルーツシャーベット断食(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>

不食・榎木孝明さんのこと

先日謀テレビ番組で俳優の榎木孝明さんが30日間の「不食」を実行したことが報道された。その直後からお茶の間ではかなり話題に上り、ネット上でも相当な書き込みがあったようだ。「不食」とはいえ、水や飲料、飴や塩を適宜補給してメディカルチェックも受けていたとのこと。それでも普通の常識ではありえない内容で、死に至ら無かったという結果に世間が驚くのも当然だろう。丁度現代の仙女・森美智代さんが一日青汁一杯で暮らしているのに似る。というより、実は榎木さんは元々少食家で不食を始めるに当たり予め森さんとも相談していて、勝算を見極めて開始していたのである。従って巷間で思われているほど無鉄砲な行いをしていないわけではなく、「人は食わずとも生きられる」という自説を検証したかったのである。だけれどもやはり、成功させるだけの技量と信念を持ち合わせたピュアで稀有な存在には違いない。私の予想通りだった。殆どの人はこうはいかない。

誰にでも...しかし皆ができるのではない

皆がこういうシナリオを鵜呑みにして真似をすることが一番懸念される。実際、専門の医学界からは栄養不良の懸念により警告調の声が上っている。当然だろう。飽食の時代にあって、少食を心掛け時には断食すべきとの論調が市民権を得るのにも半世紀近くの時を必要とした。これならまだしも、よりハードルが高い不食という概念が一般化するには人類の進化が必須であり、まだまだ年月が必要だろう。今回の榎木さんはそうした潮流の先駆者という位置付けになるものと思う。

ただし、不食が絵空事ではないと言う点のはっきりしたのではないだろうか。即ち不食

はそれを望む望まないの問題はあるが、ある一定のレベルにまで肉体的にも精神的にも達すれば、可能だということ。もうひとつはつきりしたことは、少食、断食の頂点にある不食もやはり心身あいまって病気からは遠く方向に位置するという点。ここではつきりしておくべきことは、その方向に対して不安感や恐怖感、不信感また科学の範疇だけから評価する固執とか今の常識をもってすれば不食は失敗に帰し、結局その真偽も判らずに終わるだろう。だからそうした人はやはりチャレンジすべきではないし、するにしても身の丈



にあった期間や方法に限定しておくことである。誰にでも可能性があるのだけれど、皆がすぐやれる質のものではない。ハードルが高い所以だ。

INORI

今後人類は、ひとつに繋がっている身体も生活環境も自然環境もきれいに浄化せねばならないのは間違いない。それというのも20世紀までに人類が行ってきた負の遺産の後始末を待たずに迫られているのである。そこには経済の論理も生活上の幸福追及の理由も通らない。大自然には人類だけの都合や言い訳など通用しない厳然さが在るのである。今や人類は大自然維持のための調整役を逸脱して、越権行為をやり過ぎたために自分の首を締め上げたとしか考えようが無い。そして汚れと穢れが残された。さあ、もう大掃除して純できれいにしよう。それに先立って生存を賭けた価値観の転換が全世界に普及せねばならない。その暁に不食も幸福も選抜された科学技術も現実になって、病苦も消えていよう。

症状別ミニアドバイス

高温、高湿度で寝苦しい日々が続く7月は睡眠の質が低下し易く疲れが溜まり易い時季。只でさえ、就眠後1時間経てば直腸体温が上昇して体温が上り気味になり寝汗をかき易い。また、足首や足指の付け根辺りに火照りや違和を持っている人なら尚更暑いと感じるだろう。知らぬ間に上布団を剥がしている。また、就寝直前にヘビーな飲食をした日にも同じ寝苦しさが起こる。自分の知らぬ間に体温が上昇する原因を持っている人たちだ。こうなると概して、冷房必需、アイスや氷、冷えたビールなど冷たいものを欠かせなくなる。しかし、この悪しき習慣の悪循環を断ち切らないと益々内臓や皮膚機能が弱ることと知るべき。

対策は、第1に寝しなの飲食を止めるまたは減らす。次に、たっぷり汗をかくような入浴を止め、必ず最後は冷水で身体をクールダウン。できれば直後に毛管運動で足の炎症を低減。さらには、敷き布団は止めてひんやり感の板上に寝る。そしてできれば夜着を着ずに寝る練習を。裸だと寝冷えして風邪をひくのでは？との心配

もあろうが、実は体温上昇で大汗かくからそのあと冷えるのであって、寝ている間にそう体温が上らない人は心配いらない。寒ければ無意識のうちに上布団を引き被っているものだ。こうした習慣の結果は翌朝の寝起きの良し悪しで自然と解る。寝られないからと言って、間違っても薬を服用することは避けたい。一夜の不自由解消のつもりが後々の苦しみとなって身体を蝕んでいくだろう。寝られなければ起きているまでとあきらめて、前日までの生活を反省すればいいだけ。

健康合宿 in 坂出市(香川県) 8月21日~25日(4泊5日) 参加費: ¥45000 切: 8/10

問合せ申込み: 0877-45-8441 坂出健康会館、NPO法人/健康を考えるつどい・井上 講師: 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

	日 時	内 容	断食・備考
第109回	7月11日(土)14:00	理論編・脳科学から精神	フルーツシャベット断食
第110回	9月12日(土)14:00	概論・基本的な考え方	<第11期がスタート>
第111回	10月10日(土)14:00	平床、硬枕、体操実習	寒天断食

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

夏季休業のお知らせ 8月11日(火)~16日(日) 17日(月)から営業再開

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)

日中は30度を越える日々が現れ、いよいよ夏が到来。これから元気に成長するのは果菜類が主流で葉菜類には過酷な時期となります。それでも夏が好きなのもあり、シソ、つるむらさき、エンサイなどは切らず心配がありません。最近暑さに鈍感な盛夏でも育つように改良された葉ものの種が出回っています。そうした小松菜やべか菜をダメモトのつもりで蒔いてみましょう。また、ケールやフダンソウなどは強いので、日射と水の管理が適切なら収穫可能です。

概して青汁の味は個性的でジューシーではないのですが、ミネラル含有や殺菌酵素を多く含んでいるので毎日飲用すべきです。たまたし胃腸が弱いとかが荒れているようなときには、水で薄め塩を利かすなど口に出るような味に調整する工夫が必要。つまり果物や果菜、食用油か蜂蜜を少し足しましょう。トマト、スイカやキュウリの瓜類、フルーツやハーブで変化を演出。シソやゴマの油も推奨品。