



第110回の西式甲田療法勉強会は9月12日(土)14:00、山田健康センターで、「ガイダンス、健康にいたる道概論、甲田先生のビデオ」¥500。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>

腹が立って悔しくてストレスだらけ...

「こんな病気になったのも、みんな主人のせいです。初対面でこんなお話をするのもナンですが。ストレスがガン細胞を作るっていいませんか？ほんとに思い出しては悔しくて夜も寝付けず睡眠薬に頼らざるを得ないんです。」
「一気にまくしたてては涙ぐんでいらっしゃる様子にこちらが気圧されそうになる。事情はお察しできてもご当人の病気治癒には繋がらない。「ところで、半月ほど経ちましたがどうですか？」「そうそう一昨日の結果を聴けば『数値が悪化していないので、治療を先延ばしにしてもう少し様子見を』とのことでした。」「そりゃ予想以上のテンポで少食が効き始めているかも。試してみても良かったんじゃないですか。これから勝負ですね。」こちらのエールには無反応？

クールダウン

「でもね、子ども達が居るんでねえ...。我慢我慢の人生を耐えてきたのになんで私がこんな苦境に立たされるのかって考えたら自然と涙が出て仕方ないんです。そう考えていたら原因を作った主人が恨めしくて、毎日言い合いの喧嘩です。」.....「ところで裸療法は慣れてきました？」「エッああ...それがまだ準備が整っていないくて...やはりそれって大事なんですね？」半ば呆れて「そりゃそうですとも。」
漸く話が本題に戻ってきた。「病院の治療って副作用があるんですってねえ、友達の経験話だと吐き気がひどくて毛髪が気持悪いほど抜けて苦しいんだそうですって。」...まだ冷静さを取り戻すところには行かない様だ。ここは暫く<聞き役>に回らねばいけないシーンだ。
「事情は判りませんが、お辛い修羅場を何度もくぐってこられたようですねえ。」険しくな

っていた表情が一瞬和らいだように見えた。まだ、笑みは見えない。もう少し時間をかけないと交感神経が落ち着いて来ないし、そんな心理状態での会話は不毛だ。

ご本人が曰くスポーツウーマンらしく勝気で、許せない正義感の強い方だと容易に察せられる。その性格が悪い方へと作用したのだろう、口を突く悪態の数々を重ねた結果自身の脳深くに刻まれたマイナスの忌まわしい記憶の蓄積。それをまた引っ張り出してきては歯噛みする年月を重ねて遂に肉体をも蝕む羽目に陥った。「原因はご主人ばかりで無く第一にご自身でしょう。」「??？」興奮が収まってくるのを見計らって続けた。「ストレスのせ



いにして、それを上手に切換えて乗切る事を怠けた自分にも反省の余地あり。それにまた薬物に依存し続けた安易な態度にも一因があるとお考えになり

ませんか？悪いことは皆他人のせいですか？
そうだ、怒りの言葉を発する時にはこれからイヤーマスクを嵌めてから始めましょう。ご主人が険悪に見えたら、ニヤッと微笑んで凄まじくしましょう.....」「フフッ効くでしょうね。」
漸く冷静に会話を出来るところまで来たか？

INORI

慎(いか)りはかくも忌まわしい結果を招くのかと思う。女友達にいつも悩みを相談していたらしいのだが、そんなものは一時の気休めであって自己満足にしかならないし、それが続けば相談される側の身としてはうんざりだろう。そう、社会に薄い毒を撒き散らしていると自覚すべきだろう。これでは療養の先が思いやられる。どうぞ気付いて下さい。

症状別ミニアドバイス

厳しい暑さが次第に和らぎホッとするこの時季、夏場に微量栄養素などを消耗してバランスが悪くなっていると自覚させられることが多くなっていく。外皮や消化管粘膜などが長期間暑さや冷たさに曝されて生理機能に失調を起こしている箇所も多い。即ち全体的に何となく気だるい、胃腸が元の調子ではない、寝つきが悪い状態からなかなか脱出できない、皮膚に潤いが戻らないなどなど。厳しい季節環境に耐え抜いてきた夏バテ後遺症みたいなもの。

部分的には、冷房や冷たいものの摂り過ぎから血行萎縮を起こし、派生的に肝臓、腎臓の弱りが最も普通にみられる。胃腸にくると食欲の秋なんて実感できないくらいの食欲不振に困る。また自律神経が失調すれば、睡眠の質が悪くて無闇な心配が振り払えないとか、物悲しい厭世観が何故か湧いてくる。そういえば最近では、「9月1日は学童の自殺率が上る特異日」だと聞く。また味覚異常や知覚過敏、脱毛や肌荒れなども目立つようになってくる。スポーツの秋だから汗を流さなきゃと思うものの根気が続かないし、無理矢理動かそうとしても却って疲れが常習化する。とにかく季節の変わり目の変調を自覚することが多いもの。活動量が増大する本格的な秋に備えて、今はコンディション作りを基調とすることだ。

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)

日中は残暑と活発な害虫のために、葉菜は特に育つのが難しいのですが夜間ともなると25 以下に下がるので、種類によっては種時きが可能となります。比較的高温でも発芽する小松菜やシロナ、チンゲン菜などを蒔いておきましょう。また、市販されている苗ものがあれば、キャベツ、ブロッコリー、パセリなどを植付けます。虫害の恐れがあるので、幼苗を保護するため白のネットで覆いをしておくのが安全です。一方、本格的シーズンを前に固くなった土をほぐして施肥し、準備を始めておきます。今月の下旬ともなりますと殆どの葉菜、根菜を蒔きつけるのに適してきます。十一月収穫を目指して水菜やキクナ、サニーレタス、フダンソウ、ほうれん草、大根などお好みの野菜を蒔きます。ただ、人參だけは上旬までに蒔かないと寒さで太りません。シソやバイアムの収穫時期は峠を越しましたが乏しい時なので大事な存在。

全国健康むら21ネット主催 「プチ断食会」 開催

- ・ 9月25日(金) ~ 27日(日) 2泊3日 三重県名張市の森さん宅「あわあわ」にて
- ・ 参加費 4万円(会員) 4.5万円(非会員) ・ 参加資格 重大な有病者でない15歳以上
- ・ 先着7名 ・ 〆切 9月19日(土) ・ 健康法学習、講話四題を含む
- ・ 問合せ申込み 山田健康センター・山田 (090-5047-9513)

当所主催 第11期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定

	日 時	内 容	断食・備考
第110回	9月12日(土) 14:00	健康の基本条件・ガイドス	甲田先生ビデオ、断食×
第111回	10月10日(土) 14:00	歪み補正体操六大法則	寒天断食
第112回	11月14日(土) 11:30	3種の玄米少食・青汁	食事会につき 別途¥800

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

