



第112回の西式甲田療法勉強会は 11月14日(土)と21日(土)山田健康センターで。今回は 11:30 集合。「甲田式の少食と生野菜ジュースの昼食会」¥1300 準備の都合上2日までに事前申込が必要です。ご希望の日と食事内容を申出て下さい。

断食で勝負に打って出たい

気色ばった声が電話の向こうから。「持病で繰返し発症している胃潰瘍がこのごろまた悪くなってきて、精密検査(ピロリ菌の有無)をなささいと言われたのですがどうしましょう。」とご相談があった。「そう疑われるふしがあるのでしたらこの際検査するだけやってみてもいいのではありませんか。」「そうも思いましたが、今診てもらっている医者に不信感が募ってきていましてその気になれないのです。そちらでは時々断食をなさっていると知り、一度お世話になろうかと考えているのですが...」「自力で自然治癒力に賭けてみたいお気持ちを分らないわけではありませんが、胃潰瘍に断食法は禁忌というのをご存知ありませんか?」「へえー、そうでしたか...残念!」

胃に小さなピンホール程度の傷でもあれば、無理して断食に突入しても想像以上の苦しみが続いているだけ。悪くすれば大吐血を見る危険があると丁寧に説明申上げ、お断りせざるを得なかった。胃潰瘍は軟食の玄米クリームの少食で根気よく日にちを掛けないといけない旨も説明。ましてや、ピロリ菌という大敵が存在したなら効果を得るにはきちんと行って相当の長期間を要すはず。「そんなに年月を費やすのはウンちょっと...」

悪くした年月かけて治癒するのが自然

ごもっともな迷いである。断食の反応症状の中でも胃のトラブルをかかえるとそれほど激烈な苦しみが続いてくる。これも自然治癒の一方法なのだろうが、大抵の人は音を上げて緊急入院、輸血、点滴...。決してお勧めは出来ない。人間、病苦に見舞われると一刻も早く脱したい心境になるのは当然のこと。でも、シナリオ通りに事が進むかどうかは天の

みぞ知ること。医療は勿論緩和ケアをするが、必ず元通りに治すかどうか?? だからここまでしてもらえれば結構、結構と受け止めるか、これじゃあまだまだと受け止めるか、それはご本人次第となる。あくまで大自然の流れに身を任せるなら、いつ元通りに復するかと気かけないほうがいい。治るものなら治る。ひとつの目安としては事ここに至るまでに費やしたと同年月を養生にかけたらほぼ治る。それが嫌ならやはり病院で除菌治療を受けたほうがいい。あの世からのお迎えが来るほうが先になる計算ならそこそこで満足し、方針転換で残る人生をどう生き切るか目先を考えることが大事だろう。研究者なら別だが、治し切る事だけが一生の目的ではないはずだ



から...。より良い未来を創造することこそ求められていると思いつくことのほうが人生上等だろうと思う。

INORI

快楽はどこまでも追求したいし、煩わしい事はできるだけ避けて通りたいのが人情だがそうはいかない。ひとつの手は煩わしいことを敢えて少しずつ実行して行き、やがて日常のひとコマとして受け止められるよう抵抗感を薄めていく方法がある。もしそれが楽しみにまで変化すれば最高である。学生時代の受験勉強を思い出してみるといい。進学のためだから仕方ないと嫌々机に向かっていたであろうが、あるとき学問そのものが妙に興味深く感じる経験が無かったらどうか?そしてそんな一瞬は苦痛を忘れていた。健康法も同じように退屈なものだが、達成感もあるものだ。

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)

今月は下旬に霜を見ることがあるかもしれませんが。そうなる前に遅蒔きの葉菜を蒔いておきます。蒔きしても発芽しません。そうなる前に遅蒔きの葉菜を蒔いておきます。そうすると越年して二月下旬温かくなる頃に急に大きくなります。陽が当たりにさえすれば、体温が低い植物のこと意外と寒さに強いです。適しているのはほつれん草、みずな、キャベツ類でしょう。特にほつれん草は偏屈物で、暗いところを好み、ナトリウム街灯や夜の室内灯でさえ嫌がりまますので場所を考えておきましょう。また石灰をいつも多い目に土と混ぜておきます。

また、前月に蒔いた葉菜類がぐんぐん育ってきますので、株間を親指くらいに確保すべく間引きをして土寄せをおきましょう。ひと雨ごとに充実してくるので大きいものから収穫、外葉掻き取りをします。一方特殊な播種ですが、大物コブドケールを下旬に蒔いて冬期小苗のまま放置しますと、他の多くが董立ち(開花)する早春には逆に大きく育ちます。但し保温は禁物。

症状別ミニアドバイス

日中と夜間の気温差が最も大きくなるこの時季、防寒対策上服装をどうするかと思案がちです。昼間は半袖でもいいくらいなのに陽が沈むと或いは風が強いと寒さを感じるので、寒がり屋さんは風邪引きが心配になります。ところでその寒さですが、冷え性の人は体の芯から冷え上がってきます。そしてクシャン!

個性は色々。寒いながらも鳥肌だって顔面が白くなってきても風邪引きに至らない人も多く居ます。俗に寒さに強い弱いと理解されていますがその違いは何でしょう?それは抹消の血行路とくにグローモウの有無が左右するのです。即ち、抹消毛細血管が寒冷刺激により閉塞してしまった時にバイパスルートがあればやがて血流は遅滞無く回復するのですが、もし消失していたり、硬化していたりすれば血行不良を起こします。そうすると正常ルートの毛細管の状態如何によって血行に大きな差を生じ、感じる寒さにも個人差が出るのです。決して寒冷だけが風邪引きの原因ではないのです。

その他アルコールや食事が多くて体温が高い目のタイミングなら、外気温との差が大きく強い冷えを覚えます。また、体内に雑菌が多く棲息しているかどうかにも左右されます。最終的には、複合した原因をいかに自己免疫力で消去出切るか出来ないかが結果に反映しています。対策はとなりますと、普段からの薄着、温冷浴、毛管運動、スムーズな排泄、少食、特に糖分や塩分の抑制など普段からの総合力が問われます。一般的な身体を温めるための足湯、岩盤浴、暖房だとかストレス解消の運動やセラピー、ウォーキングなどというものは枝葉の方法で奏功しないかも?

森鍼灸院主催 森美智代新刊出版記念講演会 (前売券 3000 円 / 当日券 4000 円)

日時: 平成 27 年 11 月 29 日(日) 18:30~21:30 問合せ: 事務局 michiyo@js7.so-net.ne.jp
 場所: 八尾市文化会館プリズムホール小ホール(近鉄「八尾駅」東へ 300m)
 内容: 森 美智代先生の講演、ゲスト: サトケン(佐藤研一)講演、両者の対談

当所主催 第 11 期 西式甲田健康法勉強会・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 112 回	11 月 14 日、21 日(土) 11:30	3 種の玄米少食・青汁	食事会につき 別途 ¥800
第 113 回	12 月 12 日(土) 14:00	腸をきれいに	すまし汁断食
第 114 回	1 月 9 日(土) 14:00	40 分合掌行と弛緩行	重湯断食