



第113回の西式甲田療法勉強会は 12月12日(土)山田健康センターで。「排泄不十分は健康を害する」¥500。断食は「重湯断食」いずれも事前申込が必要です。皆様方のご感想やご意見をお待ちしています。

## 頭がすっかり老化しまして...

「近頃この年齢になったせいか頭が悪くなってきましたわ、この健康法でせめてボケないようにと願望しております?」「大切に大きな望みですねえ。日頃から体の若さを維持することで当然頭の劣化もカバーできるはずですから、お望みの水準次第で可能だとは.....」

脳ミソの機能は複雑なので、たった1つの不具合があっても波及する影響は自分にとっては痛手となりかねない。しかし脳科学の解明が進むに連れて、巧妙なカバーリングが備わっていることも判りつつある。アルツハイマーとかうつ病下の脳は原因の一端がある種の蛋白質の沈着、繊維化が引金になっていると報告される。その他過酸化脂質も問題視されています。体の中のゴミですね。それなら、解決の突破口はそれを溜め込まない、あるいは除去することが必要となる。つまり自浄が出来ればいいことだ。“ある! 肉体はその手段を持ち合わせている“即ち少食、断食法などにより体内を飢えさせる状態を再現すれば、余分な残渣物を自己融解するための仕組みが作動し始めるのだ。DNAの宝石箱には絶妙な宝が眠っているという安心感が在る。「これですよ!」「あー、やっぱり食事制限かア...」

## 自浄作用がある家電、そして人間も

近頃、エアコンや洗濯機の家電には自ら清掃をする機能が便利に付加されていますが、人体はもっと複雑巧妙に自浄できる装置が眠っています。というよりその機能はもともと標準モードだったと想像します。人類の歴史上今ほど体がラクチンで栄養摂取は思いのままという時期を過ごした経験は無いので、栄養源はとことん消費し尽されていた。むしろ栄養源に不足や偏りがあり、またそれを手に

入れるための過重な労働を余儀なくされたために体の老化が早かったと言えます。そうした日常が標準なので、体内に余分なカスが溜まることは例外的だったでしょう。だから標準モードは代謝機能が今よりは低め、感染に対する危険度は高めで免疫能は低め、寿命も短め...。抗老化に関しては現在、よほど恵まれていると思います。ただし、飽食に対する対処機能はまだそんなに持っていませんので、一旦大昔の人類が経験していた「飢餓モード」にシフトチェンジしないと自浄スイッチは入らないものと想像します。DNAに新たな獲得機能を書き込むためには、そうした時代を数十世代経なければ定着できないのでしょうか。



話が長くなりましたが、自然療法なら今のところ自分の意志で断食少

食を行い、体を飢餓モードにするより他に妙案が見当たりません。「家電も肉体も耐用年数...」ニヤリと初老の顔に諦観の表情の彼。

## INORI

「でも頭の働きの一部に不具合があったとしても想像力や判断力、表現力を失わなければ夢や希望を持ち続けられます。考えようによっては、精神性は益々面白くなる可能性があるのですからそれを活かしていけばいいと思いませんか?」高等猿類であるホモサピエンスの特権だろう、遊びを知っているのだから。そしてもしその遊びが子孫に価値ありと判断され受け継がれるとすれば、幸せな一生といえよう。本物の健康法なら多分そうなる。だからそのように生きている背中を見せられたら、それで十分といえないだろうか。

## 症状別ミニアドバイス

空気が乾いて冷たくなってくると、インフルエンザウイルスなどの活動期に入ってきます。手洗いやうがいも奨励されるのですが、人混みの中では侵入を防ぎきれものではありません。我々の皮膚のどこかに付着することを防ぐのはかなり困難だとしても、そこから先体内に侵入することをできるだけ阻止したいものだ。鼻粘膜や気管支粘膜、消化管粘膜など外界と接している箇所はかなり防御スクリーンが張られています、それでも何所かしこに穴があるもの。例えば声の使いすぎ、食べ過ぎ、人混みの中にいる、刺激臭や刺激物の侵入などが災いして皮膚粘膜が常時荒れているものです。その間隙を突かれたらウイルス菌にとっては秘密の天国が待っていたと感激することになりかねない。勿論、我々としてムザムザ侵入を許せばかりいられないので免疫機構が発動する。先ずは侵入路付近にフローラを作る常在菌が抵抗する。そこを突破されれば戦場は体内に移動、皮下の免疫細胞がチェックし対抗する。場合により活性酸素という強力な武器を動員。対してウイルスは細胞内に食い入り何とか居場所を確保しようとして必死に挑んでくる。さてここまでくれば後は消耗戦となり、たとえ勝利しようとして戦場の傷跡は残される。だから、要は日頃から皮膚や粘膜常在菌で味方を増やしておく、皮膚の炎症を素早く修理しておくことが一番の予防と言えるのだ。甘いものや飽食で皮膜を荒らすことを慎み、温冷浴や裸療法、毛管運動で修復能を高めておくことが第一義的な予防策と知るべきだろう。

## 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)

今月は低温になり新たな種蒔きはできません。先月までに根を張った野菜たちの成育がすすみ、嬉しい収穫期となります。菜つ葉類は十字科やアカザ科植物(キヤベツ、小松菜、ホーレンソウ、ミズナなど)は比較的寒さに強く、害虫類も土の奥にじっとしているので我が世の春とばかりに大きくなりません。早朝、真っ白に霜をかぶって硬化している葉でも陽が当たるにつれ蘇生します。その分糖度(防寒具)がアップし青汁の味もやさしく美味しくなっています。大根やカブ、人参など根菜類は地上部が枯れてきても根部は同様に糖度が上ります。人参ジュースは甘くてそのままでもフルーティで十分です。これまで手間が報われる瞬間でしょう。なお、まだ小さい苗株があれば、中旬くらいまでなら日当たりがいい空いた場所に植え替えておけば、じつくりと二月まで育つて便利です。また汁の実や雑煮にも重宝します。収穫後の土には石灰などを入れて天地返しすれば、土中病原菌や幼虫の除去になります。

対してウイルスは細胞内に食い入り何とか居場所を確保しようとして必死に挑んでくる。さてここまでくれば後は消耗戦となり、たとえ勝利しようとして戦場の傷跡は残される。だから、要は日頃から皮膚や粘膜常在菌で味方を増やしておく、皮膚の炎症を素早く修理しておくことが一番の予防と言えるのだ。甘いものや飽食で皮膜を荒らすことを慎み、温冷浴や裸療法、毛管運動で修復能を高めておくことが第一義的な予防策と知るべきだろう。

### 西式健康法実践指導会 実技を深く学ぶ

平成 27 年 12 月 6 日 13:00 ~ 15:30

会場：大阪府港区弁天町 1-2-2-700 (オークビル 7F) 環状線、地下鉄「弁天町駅」すぐ  
 講師：武田春江先生 (健康医科学研究所所長) <創始者西勝造に直接指導を受けた重鎮>  
 参加費：無料 協賛：西会本部 申込・問合せ：090-1713-6829 (伏見)

### 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113回	12月12日(土) 14:00	排泄亢進で体内の浄化を	すまし汁断食
第114回	1月 9日(土) 14:00	40分合掌行で自律神経を正す	重湯断食
第115回	2月13日(土) 14:00	救急時に湿布、温熱で対応	すりおろしりんご断食

年末年始：12月30日～1月5日休業 新年は6日から営業 (年内送達は28日受付分まで)