



第115回の西式甲田療法勉強会は 2月13日(土)山田健康センターで。「救急時からの湿布他の実習」¥500。断食は「すりおろしリンゴ断食」¥400 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。

肝臓が悲鳴を上げている

「忙しくて年末から体調がイマイチで、たまたま血液検査を受ける機会があり、今日その結果を聞いて驚きました。GOT/GPTなど3桁に跳ね上がっていて肝臓が悪くなっているのです。」少し心配げに打ち明けてくれた人。「ほおー、慢性肝炎の人の数値ですねえ。しんどかったでしょう?」「私多忙でいつでもこれくらいのしんどさなので、それほど異状だとは思っていませんでした。肝臓よりむしろ胃腸の不調を永年困っていましたからそちらにはアンテナを立てていたけれど、前回の検査で肝臓関係の数値に異常はなかったので考えもしていませんでした。」「そう、人間不意打ちを食らうと心配になりますものね。まあ年齢柄新しいステージに入ったとでも受け止めないと仕方ないですね。」

かつて甲田先生が仰っていた「現代は鈍重肝臓が増えていますね。肝臓を悪くする要因が現代社会に蔓延しております。」との言葉が頭をよぎった。即ち過労や睡眠不足、夜更かしの生活リズム、高カロリー・食品過多、食品添加化学物質、薬品の常用、酸化油、過剰冷暖房や厚着、ストレスからのマイナス感情(苛立ち、恐怖、不安、懊悩)などが代表的なものだが高度文明社会では極々当り前のことばかり。現代は肝臓が本来の実力を発揮できずに弱っているしストレス耐性も小さくなってきているようだ。そこに枝葉のように、強紫外線、PM2.5、シックハウス化学物質、酸化水、電磁波、そしておまけにセシウムとやらの放射性物質等々の原因が降りかかってくるのだから、肝臓は堪ったものじゃなからう。そこからアレルギーとかうつ、ガン等色んな現代病、難病が勢いづいてくるので混乱の極みである。

隠れ肝臓病(鈍重肝臓)

「貴方の肝臓も随分我慢強く耐えてきたのですねえ。数値に表れたということは、もう生活態度を改めてくださいというサイン...」

そういえば先日来店された別人を思い出した。自分勝手に断食や少食モドキをしてイタクこの療法を礼賛したものだ。ところがよくお聴きすると怖くなった。実は本人はお気づきじゃないがどう考えても鈍重肝臓の兆候だった。一気に体重が減った(この方は喜んでいたが...)。温冷浴ですっきりするので気に入った、断食でも一向に空腹感を感じずに過ごせる、ところが一旦回復食に入れば一挙に2食分くらいは平らげる、食後は無性に眠くなるし倦怠感が残る、そんなときは億劫が先で前向きに考えることができない.....すぐムラのある食べ方を平気でやってのけることがかえって肝臓を傷めてしまっていることを指摘させて頂かざるを得なかった。少食・断食以前の問題だとも。こうした隠れ肝臓病が増えているように思う。



前の問題だとも。こうした隠れ肝臓病が増えているように思う。

INORI

言動や行動から突飛な印象を与える、場を考えず感情の起伏が激しくなる、家に籠もって自閉的暮らしを平気で出来る、頭によぎる空想に耽っていつもぶつぶつ独り言が.....こんなことは極ありふれた場面だが実は考えている頭の中は「自分」のことだけ。他人や場が眼中に無いのである。或いは他人や場を考慮するとストレスになるので避けて通りたい。人間の替りにスマホやゲーム、ペットにのめりこめば安心なのだろうか。だが社会性動物である限りそればかりなのは不自然。その不自然さを当然とする錯覚の奥で肝臓が防御反応を発動したのではなからうか?

器官別・ミニアドバイス（皮膚2）

顔面の血色は健康に問題があるなしの指標となることはいうまでもない。ピンクがかった顔色は血の巡りが良くて快活な印象を与えるものだ。それに対して青白い、黄色味、土色、くろずみ、くすみ、アルコールを飲んでいなくても赤ら顔、寒くはないのに真っ白などはどこか内臓や血管に不調の原因があると予見させる。皮下静脈硬化、肺循環不良、冠動脈疾患、胆管うっ血、肝臓や腎臓機能不全、表皮細胞萎縮硬化、微小血管の出血……などの病状の影が見え隠れしている。

こうした異常な肌色が表に現れてくるというのは不良を慢性的に持ってきていたことが多い。なので、それらの原因を無くすべく生活習慣を見直すことを迫られている段階と自覚すべきだろう。よく誤解されているのは「りんごのほっぺ」いつでもりんごのような赤い色した若い女性の頬は健康色と考えられがちだが、冷たい屋外では白く変色しないとイケない。寒い時でも赤いというのは実は静脈が腫れっぱなしでうっ血した色であり、弾力性が落ちていることを示す。頬だけでなく、鼻先、指先、爪など外に突き出ている所でも同じことが言える。ただ皮膚が薄い赤ん坊はべつ。甘いもの？アルコール？刺激物？第1に食事の癖と便通具合を振り返ってみると内なる消化管皮膚の嘆きが聴こえるかもしれない。

全国健康むら21ネット 第11回 全国大会 開催決まる！

2016年4月23日(ド)10.30～ 朝日生命ホール8F(地下鉄御堂筋線・淀屋橋駅12番出口)
 第一部 講演会:安保徹「健康に生きる免疫力とエネルギー」田中一「病気は脳がつくっていた」
 速水雄一雲南市長「住民自治と健康増進の取り組み」 第二部 パネルディスカッション:「未来に向けて一食・農・健康、地域づくりへの提言」 第三部:先生方と懇親フリートーク
 参加費:会員2000/2500円(前売/当日) 非会員2500/3000円(前売/当日) 前売〆切4/19
 申込、問合せ: 山田健康センター 072-997-6177 または小林 090-2280-5688

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115回	2月13日(土)14:00	救急時のからし湿布ほか実習	すりおろしりんご断食
第116回	3月12日(土)14:00	脚絆療法で足脚のお手入れ	葉菜ミックス青汁断食
第117回	4月9日(土)14:00	理論編:食は運命を決する	くず湯断食

今月は冬の真っ最中、収穫できるものは秋に播種したホーレンソウやミズナ、チンゲンサイ、ハクサイ、人參そして苗を植えたキャベツ、セロリ、パセリなど耐寒性があるものに限られ寂しい畑風景になる。しかし凍えず生きているものは寒さに対抗するために「糖質」を貯えているので甘味が増す。冷たい野菜ジュースを口にするのに抵抗感がある季節かもしれないが、実は一年中で一番胃に易しいし美味しい。霜や風で痛んだ箇所もあるが、芯に近い若い葉は強くて驚きの生命力を感じさせる。その力が青汁にこもっているもので、有難く頂く。この時季、施肥もあまり必要がなく、作業的には暇があるので、作業道具を手入れしておこう。鎌や鍬の刃を研いだり、ガタつく箇所を締め直したり、園芸用品の買い揃え、春巻き種の手入などなど。枯葉枯れ枝の焚き火もいよいよ。黒い灰が野菜の力り肥料となるので土に混ぜ込もう。

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)