



第122回の西式甲田療法勉強会は10月8日(土)山田健康センターで。「運動は西式健康体操が優先(実技)」¥500 断食食は寒天断食。¥400 いずれも準備の都合上2日前までに事前申込が必要です。

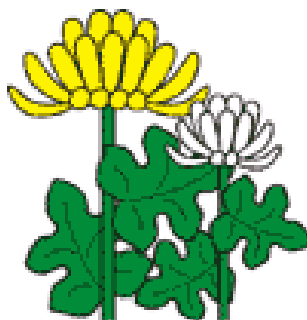
バランスは大事です

60歳代くらいの恰幅が良過ぎる女性がお越しになった。見かけに反してお顔の表情はもう一つというところ。健康のためには食事療法をせねばならないと自他共に認める御仁である。「失礼ですがどこかお悪い?」「はあ、血圧と脂質がちょっと...」「血糖はいかがなんですか?」「そちらのほうも医者に言われましたけど、まだそれほども...。わたし外食がほとんどだったし肉とか甘いものが多くなりすぎて、野菜は若い頃から嫌いであまり食べてこなかったのでやっぱり。でも健康には自信があったのですがねえ。」「そうだと思います。これまで大きな病気とは無縁だったのだから。」「医者からは野菜類や豆、いも、海藻など万遍なくバランスの良い食生活をしなさいといわれるのですが、嫌いなものですから...」「まあ結果責任ですか。それより今大事なのは少食で箸を置くことと申せましょうか...」

バランスを壊すことも時には必要

「これもバランスでして、飽食と少食、時に断食の混在が求められるのでしょう。内容的にバランス良いものを食して質的には合格であっても、量はどうなんでしょう?」「適量オーバーですか、ハッハッこの体ですものねえ。やれやれやっぱり野菜を食べなきゃねえ...」随分心が和んできたご様子なので、今後の厳しい食生活の本論に入っていくことにする。マイナスの栄養という概念である。彼女の場合は明らかに体重過多なのでご本人も体重減らしが必要だと認識されておられる。マイナスをどのように進めて行き、検査数値を正常範囲に収めるのか?ここが人生において体調を立直しせねばならない正念場とすれば、正常時の食べ方とは大きく異なってくる。「バラ

ンスよく何でも食べる」モードから「食べずに空腹に耐える」モードへ切換えることで不利な局面を脱するという一見荒っぽいやり方。破天荒なことかもしれず大胆さや忍耐が要る。でもこれだって常識的と超常識的、両側面のやはりバランス(フィティ・フィティの意味ではない)の問題なのだ。こんなことは本当は手遅れ気味なるがゆえであり、もっと以前から手を打っていれば予防できたことだ。「体質改善はそのようにお心積もりをしておいて下さい。」「もっと若いときに知っていたらよかったのに...」人間、魅惑的な悪習慣はすぐ身に付くが、良い習慣は退屈で飽きてくる。高齢となるとその意思まで薄っぺらになってくる。



たのに...」人間、魅惑的な悪習慣はすぐ身に付くが、良い習慣は退屈で飽きてくる。高齢となるとその意思まで薄っぺらになってくる。

INORI

知識と行いのバランス「知行合一」。とかく知に片寄りがちな現代。「正見」を探し出すところまでは良いのだが、その後ぶれずに粘り強く進む牛歩の「行動」という結果で表現しなければ成果を得られない。いくら真理に目覚めた智慧を持ったところでそれだけでは形を成せないし、いくら時間を費やしても色んな知識が飛込んできて道草ばかりしていたら強固な形を我が物にはできない。形を残そうとするには一瞬に下す直感と判断、それに幾星霜の忍耐と精進、両者のバランスが必要。今の世の中、健康情報が氾濫しているので頭の中がこんがらがって、余計なストレスと迷いが増幅する。幸せのゴールがだんだん遠のく恐れが多分にあるような気がする。大海を泳ぎ切るのは難行苦行と言えよう。そのうち波に身を任せていたら人生タイムオーバー!

器官別・ミニアドバイス 消化器 6

栄養を摂取する行為はあくまで自分の消化管の状態に見合った質、量、調理法に整えなければならぬ。例えば消化管内のPH環境を見てみると、口腔や食道では弱酸性、胃では強酸性、十二指腸や小腸は弱アルカリ、大腸では弱酸性である。各々消化液の質により様相が異なるが胃を除けば中性に近いところで推移する。胃では口から入ってきた食物や空気に付随して来る雑菌、ウイルスなどを殲滅しないといけないので強酸性の胃液で消毒。胆汁や膵液は強アルカリ性なので中性を飛び越してしまう強烈さである。多くの分解物が弱酸性を呈しているのので上行結腸あたりまで到達する頃には弱酸性に落ちていく。さてここでもし胃液の酸度が弱かったり胆汁の惨出が少なかったりして予定通りにならなければ消化機能自体が弱って、食欲不振や腹部違和などを自覚する破目となる。また食物自体のPHが初めからかなり片寄っている場合(酢の物、山菜、茶、嗜好飲料、薬類など)は量を控え目にするか、でなければ消化機能を上げるかだ。さらに結腸では内容物

野良仕事のパンセ…… マメ科植物は人間にとっては蛋白源となる重要植物。特異な存在である。彼らだけどうしてそんな蛋白質を合成できたのか？ 空中にある窒素を材料とする錬金術師である。判ってきたことは、窒素分子を分解できるという奇想天外な細菌が土中に発見された。いやその菌は他の陸上動物の体内にも普通に存在するようだ。この菌のお蔭で人間も草食動物も筋肉を作れるという恩恵にあずかっているらしい。この菌は嫌気性なので酸素が存在するところには住めない。なので普通土中深くに暮らす。さて、マメ科植物は賢者でこの細菌を誘き寄せる香気を発する。誘き寄せられた細菌は糖を分泌し根に穴をあけて太い根の中(嫌気)に潜り込み増殖を果たす。寄生されたマメ科は彼らが分解した窒素を利用、合成したアミノ酸から蛋白質を得る。そのために早く大きく成長が可能となり繁栄を果たせた。また種である豆の質、量ともに驚異的である。ありがたいやありがたいと喜んだのは人間初め多くの動物達。正に菌様様。

滞留時間が長い特性から大腸菌をはじめとする細菌の住処となっている点を考慮する必要がある。彼らの代謝物とか脱離した粘膜細胞のなどが混じり弱酸性を呈しているのに、何かの加減でアルカリ性を現してくると悪性細菌群が勢力を広げてきて大腸ガンの下地が……。PHの変化は微細な細菌にとっては環境激変の要因なのだから、あまり安易に操作しようと考えないのが無難。そして悪食によって消化管粘膜を傷つけると思わぬ侵入者のせいで症状に悩まされる事となる。

熊野古道を歩いて健康を考えるツアー by サンスター健康道場プロデュース

2016.11.6(日)~7(月) JR紀伊田辺駅集合 4食すべて玄米菜食、熊野古道を現地説明付きのウォーキング
参加費 ¥50000(2名1室) ¥54000(個室) 自由時間に食生活相談会あり 問合せ: 0739-26-9025

当所主催 第12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122回	10月 8日(土) 14:00	健康体操実習と寝具	寒天断食、市民ホールで
第123回	11月 20日(日) 14:00	少食と断食の実際	野菜汁断食、市民ホール
第124回	12月 3日(土) 14:00	宿便は万病へと、裸・入浴法	くず湯断食、森鍼灸院で