



第123回の西式甲田療法勉強会は 11月20日(日)八尾文化会館会議室3 で、14:00 から。「甲田式の玄米少食と生野菜ジュースの試食会、食の基本」¥500 **断食は青汁断食。 ¥400** 準備の都合上2日までに事前申込が必要です。

不安日記

近頃ご相談をお聴きするにつけ、「不安」という単語に頻繁に出くわす。内容をお聴きすれば「誰が考えてもそりゃそうでしょうねえ」とご同情を申し上げるケースもあるが「何故そこまで悩むのかどうもよく判らない」ケースが結構多い。人生色々、経験も色々なので漠然とした不安感その方の頭に染み付いた経緯を当方が解らないだけなのだ。忌まわしい感情と事案の記憶がセットで脳に刻まれたことには違いないが…。いずれにせよ、こと自分の健康にまで安心を持ってないのはいかにも不幸なことではないか。

一度冷静に論理的に自分の過去を正当に検証することが必要と思わされるケースがあった。ご当人は不幸だと思っているけれど、逆にそれくらいで済んだのはラッキーだったという側の評価が本当に無いのか？ 案外いくつも出て来るように私には思える。もしそうであれば心底深くにうごめいていた「不満、愚痴、貪欲」由来のいくつかは誤解だったかもしれないと思ひ直す余地は無いただろうか。

理性的な検証が必要

「不安になって…」が口癖である或る女性相談者さんに「では一度『不安』が出てきたら日記につけるようにしてみましよう。最初は事項を書き止めるだけでいいです。慣れるに従って、それら不安が迎る将来の最悪のシミュレーションと瓢箪から独楽のような逆のケースとを過去の出来事を参考に掘探りしていきましょう。几帳面な性格でいらっしゃるので貴女なら出来ますでしょう。」「不安な気持が起きたら嫌なんです、多分そんな気にもならないと思いますが…」「いえ、そこをクリアして突破口に行く意志が改善に繋がるのだ

と信じて強くなって頂きたいですねえ。」そうだ、「内観法」がある。奈良の少年鑑別所に収監された少年達に矯正訓練として成果を挙げた方法である。「どうですか?」「はあ…」

後日お会いして様子をお伺いしてみたところ、最初は書き止めをしていたもののそれ以上の時間を掛けるには到らなかったと言う。「心配で…」「ですからその言葉を禁句にしましょうよ。自分が発する言葉を自分自身が聞いてしまうのでして、頭の中ではその刻印が益々深くなるのです。まるで自分は不安に思うことで安心していられるかのように誤認させられます。すると自律神経系もそのように作動し始めます。」まあ、それで心の安定を図っていられるならそれもまた「良し」なのかもしれない。ただし誤った感覚が肉体に出現するので、それもまたご当人には困ったことである。これは云わば「想念習慣病」である。

「じゃあ背腹運動に没頭するとか、しんどいなら40分弛緩行をするとかもしくは就寝前空腹にして暗示法を習慣化するか、どれでもいいから選んで下さい。」「そんな誘導をすることで変な方向に入っていくませんか。それが不安で…」?!?

INORI

正当な判断、意識が重要であることは論を待たない。八正道の筆頭に「正見」を掲げるのは仏の教え。でも、そう考えても案外難しい。尺度、人生経験、偏見差別…十人十色。脳裏深く刻まれた感情はやはり一筋縄にはいかないものだ。でもだからこそ、いつも感情の波が暴走しないようクールに一呼吸する余裕や言葉に出してみる確認が欲しいところ。



症状別ミニアドバイス 栄養 5

栄養その他の処理器官の中心は肝臓。腸管から門脈を通り運ばれてきた雑多な栄養分を交通整理するので「築地市場」のような活況を呈する。糖質と脂質を直ぐ使える状態に代謝し、アミノ酸をタンパク質に合成してはこれらを体内各所へ送り出す。大量に入荷した時は流通調整のため脂肪の形で貯蔵する。また血流により流れ着いた細菌やら脾臓で壊された古い赤血球を集めて胆汁にと加工して胆嚢に供給する。それから一方、生体にとって自然毒となる物質を無毒化処理するのも大きな仕事となる。とにかくマルチな役割を一手に引き受けているのが肝細胞である。生命進化上、魚類の肝臓は脂肪を蓄えるくらいまでの単純機能だったが、様々な危険物質や生命体を含む大気中に暮らす人では処理の高度化が進んできたようである。そうであったにせよまだ、対処の対象となる物は自然界に存在するものに限定されていたであろう。それが現代のような高度な文明社会にあっては、これまで経験しなかった毒性を有する主に地底からの物質や高度に化学合成された異物に取り囲まれて暮らすようになれば、それらが肝臓に到達する機会は飛躍的に増える。栄養と異物がない混ぜに入ってきて処理に追われ、くたびれ果てている姿を倦怠感という形で想像できよう。ここはひとつ肝臓にも休日をも！

野良仕事のパンセ……

秋は土壌の菌にとっても子孫を残す大仕事を控え華やぐ季節。他の季節なら控え目で殆んどその存在を表にしない彼らだが、キノコを土の中からひょっこりもたげて胞子をばら撒きに掛かる。その場所は湿り気と木陰があり人の目に止まりにくい。畑で雨天の翌日などに思わぬ場所でもキノコを見かけることが時々ある。「松茸じゃないだろうな」と食指が湧きそうになるが専門知識が無いから採取はしない。かわいい姿を眺めるだけの存在。ところで興味を惹かれるのはその根元の土の中。何が出てくるのかと少しづつ根本を掘ってみれば、白い糸状の菌糸と腐ってぼろぼろになった木片の残骸くらいで拍子抜け。地上の華やかな形からは想像もつかない実体の無さそうな白い糸。しかしながらよくみれば木片の一部が土の如く変質している。木が土に化けた！土の由来は色んな動植物本体が岩石の屑と交じり合ったものであった。我々の肉眼では認視できない菌類は案外身近な所で生命体の残片を豊かな土壌にと管々と再生し続けている。汚すまい！土！

新刊案内 「おうち断食で病気は治る」森美智代著 マキノ出版 ¥1300+消費税

週に1回朝食を抜いて昼と夜に(すまし汁)(寒天)(りんご)のどれかをとるだけ！
おうち断食と称する様に、どこかの施設に入っていくのではなく働きながら自宅で気楽に取り組める1日の断食。肩肘張らず自然体で続けて健康増進、美容と若さを実現する法を判り易く解説。
映画上映会の開催 11月27日(日)15:00~19:00 八尾市プリズムホール(近鉄八尾駅東3分)
「食べることで見えてくるもの」不食の時代」その他イベント 問合せ:森鍼灸院 072-992-5055

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123回	11月20日(日) 14:00	3種の玄米少食・生野菜汁	青汁断食 (葉菜ミックス)
第124回	12月3日(土) 14:00	腸をきれいにして免疫力を	くず湯断食
第125回	1月14日(土) 14:00	40分合掌行と弛緩行	重湯断食