

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます

山田健康センター 検索



第125回の西式甲田療法勉強会は1月14日(土)山田健康センターで。「自律神経の乱れを整える40分の行」¥500。また断食は「重湯断食」¥400いずれも事前申込が必要です。体験された皆様方のご感想やご意見をお待ちしています。

有機野菜が入手できないので

「生菜食をしたほうが良いと聞きましてこれから始めようと思うのですが、毎日1kgの有機野菜を買える目途が立ちません。時々なら買えるのですが…。そこが解決出来たらやりたいのですが、やはり今まで通りの食事ですとやるということではだめなんでしょうか？」
「事情をお伺いしたところやはり生菜食をすぐに始める方が良いでしょうねえ。入手できないならそれは仕方のないことだから、低農薬野菜を買えないかと次善の策を考えてみたらどうでしょう。旬のものなら味も良く農薬の掛かり具合も少ないでしょう。」
一瞬この方は「意外！」という表情を見せた。お気持ちは重々分かりますと心では思うもののそうとしか言いようがない。私自身40年前は同じ気持ちだったことを思うと同情したくなる。それが為に私は以来、自給用の野菜を作りたくて現在では幸運にもそれが実現できた。「一部分だけでもプランター栽培するとか貸し農園を探してみるとか…」
「それでは明日の消費分は出来ませんよね。」
「近所で供給してもらえそうな人を探るか…」
「まちの真ん中にあるので無理です。」
今の世の中野菜生産者の意識が変わってきて随分有機野菜が出回るようにはなってきた。とはいえやはり消費するだけの立場は弱い。もどかしいが様々な大きな問題があり価値観が簡単に変わっては来ないのだ。

こだわりは適度に

「有機にこだわりたいのはよく分かりますがここは目的を考えて、一旦生野菜を食べることにこだわりのヘソをシフトしてみてもどうでしょう？ 幸い肝臓や腎臓に問題をお持ちではないですから、処理排出がスムーズ

に進みマイナス幅は小さいですよ。きっとプラスの方が大きいと思います。現にこれまで私を含め多くの方がそうした少食で障りも無く改善してきたのを見てきました。」少し苦しい説明である。「うーん」承知できそうにも無いご様子で帰られた。…人間、心に引っかかるということは中々それを解くのが難しい。ヒトの持つ業がそうさせるのか。

そういえば西勝造先生は西会の古い幹部の方々に「君たちはいつまで背腹運動にそうこだわっているのだ？ 私はもう今は背腹運動はやっとらんよ。」と仰られたと聞いたことがある。信奉者の面々にはショッキングなご発言だが、先生は続けて「もう健康体になったのでやる必要が無くなったのだよ。君たちにも早く卒業してもらいたいものだ云々」



こだわりが執着にまで凝り固まると、それは心の症状となる。善なるものへのこだわりならそれはいいのではないかと考えられなくはない。が、善以前に「執着過剰」が柔軟性を萎縮させることで過ちの芽になると言えないだろうか。

INORI

こだわりというも執着というも、柔軟性とは対義語だ。赤ん坊の身体はくねくねと驚くほど柔軟だし表情も柔和で屈託ない。対して大人、特に高齢者ほど体が硬くなって柔軟性を失う。心の在り様もまた固着しやすい。

歎異抄に親鸞聖人が「(私は)父母の孝養の為に念仏を唱えたこと無し」と、父母への孝行を美德とされた時代にあり逆説的に、今自分に救いを求めてきた目の前の有縁の人々をこそ…とある。喫緊の課題に全力で当たることが誤らない道と考えるのが凡夫(人)流か。

器官別・ミニアドバイス 栄養 6

年末年始の時期はとかく食べ過ぎに運動不足その他の要因が重なって胃腸の調子を崩しやすい。排泄不良、一時的な塩分過剰によるムクミから体重が一気に増えたなどもしばしば。家族からは「胃腸も身の内だからね。ほどほどにしてよ」ときつい言葉が飛んでくる。ところで、「胃腸は身の内」という表現は少し的外れである。実は口から肛門までの消化管は「身の外」。胃腸粘膜は皮膚の一部であり、外皮膜とは一枚皮で繋がっている。ただ、場所場所により被膜が果たす役割や形状は大きく異なってくる。イメージ的には水を蓄えて置く革袋の様で、経年劣化して来たら部分的に擦り切れてきて中の水分が染み出してくることがある。正月明けの胃炎、胃もたれ、便秘出血などは酷使による袋のキズ、微量出血という結果を表す。幸いこの袋は適当に休めさえすれば割と早く癒えて出血も止まる。やはり七草粥が必要。ベターなのは、無繊維性の玄米クリーム食と少量の生野菜汁にとどめるのが確実。急性ならこれで良いのだが経年劣化が慢性となると要する

日にちが数倍かかる。また癒える過程で空腹感が強く表れることがあるので苦労する。袋の内側に分布する末梢神経群の細胞まで傷ついているからだ。これを「少なく食べるからよく腹が減るし、口の中が渴き妙に不快で味覚までおかしい」とよく勘違いし、元の食事に戻そうとする。ここが治る治らないの分岐点。それらの感覚は治る過程で感じる反応症状だからである。結局治し切らずに放置することで難治性の消化管疾患やアレルギー、過敏症候、ガンなどに拡大する破目となる。事ここに至れば裸療法や温冷浴、毛管運動、触手法を動員して長期間の回復を期す。

野良仕事のパンセ……

年末は寒い土地柄ならいざ知らず、ここ大阪東

部の冬の畑は青々した葉っぱが賑やかに揃う。人間なんかと違い野菜類は寒さに対して強靱さがあるのだと感心する。朝に真つ白な降霜が来て葉っぱが硬化していても、日差しに恵まれたら昼間には蘇生してくる。のみならず「糖」という上着を纏うものだから人の口には甘くて好まれるのだ。また維管束繊維が霜で柔らかくなる点も称賛ものである。例えば人参、大根、ビーツなど根菜類は地上部の葉を見る限りは寒さでロゼッタ状に四方に広がり、外側の老化葉が痛んだり枯れたりして生気を失った印象を与えるものの、引き抜いてみたら育った根部は却って充実して食べ頃となっている。その旬の味たるや、春夏にできたものより数段上。大自然の地下部の安定した環境がそのように育て、かつ人参や大根はそれに逆らわず素直に真つ直ぐ根を張り広げただけ。さて人間は風土に上手く適応して味わいを出せるものだろうか？

医と食・健康フォーラム 2017 11/21 (土) 12:00~16:00 天満橋トーンセンター 7F ホール

講演 「カミカミおもしろ健口学」岡崎好秀博士(歯科医師) 講演 「食で未病を治す・断食療法の再評価」渡邊昌博士(日本総合医学会会長) 他給食に玄米、和食を導入した保育園紹介
 入場料: 2000(前売) / 2500(当日) 主催: 正食協会 問合せ: 06-6941-7506 正食協会事務所

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。講習会参加費 1回 500円・断食食 400円(自由) 事前申込必要。

	日 時	内 容	断 食・備 考
第125回	1月14日(土) 14:00	40分合掌行と弛緩行で精神安定	重湯断食(プリズムホール)
第126回	2月12日(日) 14:00	ウイルス対策・からし湿布 他	すりおろしりんご断食
第127回	3月11日(土) 14:00	脚絆で第2の心臓をコントロール	青汁断食(葉菜ミックス)