

# 小食健康法

平成 22 年 11 月 22 日

11 月の 14 日、21 日の深夜 1:05 より NHK ラジオ番組〔深夜便アーカイブス〕で『小食健康法』で有名な甲田光雄先生（故人）のインタビューがラジオ深夜便で再放送されました。

私は偶然に 14 日分の後半部分を聞き大変驚きました。

多分 12 月 6 日以降にラジオ深夜便のホームページ (<http://www.nhk.or.jp/shinyabin/>) で視聴が可能となるようですので興味のある方は是非聞いてみて下さい。

ラジオ深夜便・こころの時代 身体の不思議＝もう一つの健康観」（1・2部）  
（平成 12 年 8 月 20・21 日放送から）

これを聞いたらあなたの食生活がガラッと変わると思います。

飽食・過食が如何に人体に過大なストレスを与えているか、生活習慣病への効果やら血管のカスまでエネルギーに変えてしまう『身体の不思議』が良く判ると期待しています。

ビックリしたのは菜食主義で肉も魚も食べなくとも『身体に必要な栄養素は自分で作ってしまう』能力があるとの説でした。

6 ヶ月前頃だったか民間のテレビ番組だったと思いますが、イギリスで空気を食べて生きている話題がありましたが、究極としてこのような事もありなのでしょうか？

大阪にある甲田医院のホームページ (<http://www.kouda-clinic.jp/index.html>) で見てみたら、甲田光雄先生は平成 20 年 9 月・・・現代の常識的に行われているような検査や治療を全く受ける事無しに死んでいきました。・・・とのホームページに記載されていました。

少食健康生活サポートセンター「さくら」のホームページ (<http://www.kouda-clinic.jp/sakura-top.htm>) にて、各行事予定や元院長の書籍の紹介などもしておりますよ。参考にしてみてください。