

Physical Mental Spiritual  
Simple Economical Universal  
Total Lifestyle Change

# トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

第5号  
2000/9-10

年6回発行  
年間購読料 〒共1500円 1部200円(〒別)  
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

## 巻頭言

### 「十分ですか?ガン対策」。

編集部

ガン保険の広告記事のトップフレーズに「十分ですか?ガン対策」と書かれているのを見た。

統計によれば、日本のどこかで、1分45秒ごとに誰かがガンであることを告知され、57秒ごとに誰かがガンで亡くなっている。まさに4人に1人がガンにかかっている現代である。ガン対策やガン保険にこれほど人々の注目が集まるのも不思議ではない。

私たちの体には、毎日毎日、多くの発ガン物質が細胞に侵入している。汚染された水、空気、食品、薬品、そして、農薬などの化学物質などであるが、それらはおよそ、一日に10000回以上もあるという。そして、実際そのために、すべての人の体内では、少なくとも毎日300個ものガン細胞が体内のそこかしこにできていると言っている。もし、すべての人の体内で、これらのガン細胞が変質し増殖し始めるなら、現代社会ではすべての人がガンに侵されるはずだ。酒、たばこを嗜しみなおなら、ガンにならない人もいれば、その逆もまた然りである。それはなぜか? 遺伝か、体質か、それとも食生活か、あるいは偶発なのか?

研究者によれば、実は、ガン患者の60%~70%が、個々の生活環境にもいくらかの要因はあるものの、その人のライフスタイルに最も重要な要因があるという。この情報は私たちにどうして希望の数値ではないだろうか? 言うなれば、私たちの生活習慣の大半を整えていくなら、ガンは十分に予防でき、あるいは克服もできるのである。私たちの体にはすばらしい防御機構があり、人間のために備えられた食物には、発ガン物質さえ排除してしまうタフな細胞を創る力がある。私たちの食生活やライフスタイルによって、防御作用の強さも決まってくるのである。

「ガンには勝てない」というのが、あたりまえに思われているほど、ガン細胞は強力に増殖していく。しかし、実際には、私たちの体は日々、ガン細胞が変質し、増殖していくのを制御しているのだということ、そしてその制御する力は、あなたが望むなら、人間に本来食物として与えられているものを食し、健康的な生活スタイルを実践しさえするならば、誰にでも与えられ得る力なのだということを感じておきたい。そしてこの希望は、ガン予防のためばかりではなく、病をもつて不安を抱えている多くの方々にとつても同様の希望なのである。

健康的な食事とライフスタイル、ここに、確実な予防法があり、回復の望みが用意されている。これらの食生活について良く学び、感謝しつつ生活していきたいものである。あなたのライフスタイルは「十分ですか?ガン対策」。

参考図書

Total Wellness Joseph Pizzorno ND (自然療法医学博士)著  
Stopping Cancer before it start (American Institute for Cancer Research)

## 目次

- 巻頭言 「十分ですか?ガン対策」……………1  
新健康へのニュースタート 運動……………2  
家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復  
医学博士 リー・サング……………3  
レポート 胃がんの克服……………8

- こころからだ 免疫機能とストレス……………10  
ニュースタートクッキング 生野菜をおいしく!……………11  
いいものに出会いました 新型多機能ジューサー……………12  
読者の皆様から。  
NKK—日本健生協会だより