

web閲覧用

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

No. 86



微温湯浴の勧め—1日のリセットはお風呂で

巻頭言

暑さ寒さ、仕事、精神的な緊張や不安など、身体は毎日多くのストレスを受けている。どんなに気持ちがあふさぎ悩みを抱えていても、ほとんどの人は翌朝また仕事や学校に行かねばならない。しかし、一日の出来事を振り返り、その日のうちに心を整え、リセットしておくことができる。このリセットに「お風呂」は絶大な効果を果たしてくれる。浴室は、人や仕事から遮断され自問自答するには最適の場所だ。悩みや問題が解決しない理由の一つとして、「解決方法をきちんと考える時間を作らない」ということがある。自分の内面を注視する時間を十分に摂らず、解決策が見つからないまま過ごしているうちに新たな問題が起きて、積み重なってしまうという事態も生じる。このような日々を過ごしている人々に、ぜひともお勧めしたいことがある。それはぬる湯療法である。

胎児が約10カ月もいる母親の羊水は常に約39度を保っているという。この温度は胎児の筋肉や神経をリラクセスさせ、長期間浸かっていれる快適な温度なのである。39度前後の微温湯浴は、成人にも精神的な安らぎと落ち着きをもたらしてくれる。実際、自然療法の歴史上には重症の興奮状態の患者たちをぬる湯に長時間浸からず事を継続し、多くの成功を見ている。ぬる湯にゆっくり浸かることは神経をリラクセスさせ、心を落ち着かせる効果があるので物事を冷静に考えることができる。湯船の中では血液循環も良くなり、疲労も取り去られ老廃物も排出されて脳の機能も高まるので、落ち着いた気持ちで物事を考えるのには最上の時である。だから、忙しい時ほど、あるいは解決したい問題が山積している時ほど、時間をかけてゆっくりとぬる湯に浸かって欲しい。シャワーで済ますよりは結果的には仕事も効率良く出来、良い解決策も浮かび、心のゆとりも出てくるはずだ。

ぬる湯効果はそればかりではない。血行が良くなるので肩こりや腰の痛みも軽減し、自律神経も安定してホルモンバランスも整い、生理不順なども改善される。消化液の分泌が促進し胃腸の調子も改善される。毛穴の汚れも排泄されて肌がきれいになる。免疫力も高まり病気の予防や回復効果もあるなど、微温湯浴は心にも体にも良いこと尽くめである。

ストレスの多い現代、一日の終わりにには思い切って贅麗なバスタイムを摂ることにしてみよう。微温湯浴を続けていくならば、日々精神はリフレッシュされ、生活の質は高まり、そして大切なあなたの人生は変わるであらう。

Contents 目次

- 巻頭言：微温湯浴の勧め—1日のリセットはお風呂で— …… 1
- ご存知ですか？ニュースタート健康法の底力 運動… 2～5
- アレルギーを良く理解しよう (2) …… 6～9
- 新連載 新鮮生ジュースで生き生きライフ (1) …… 10～11
- 野菜は力 オクラパワー …… 12～13
- トピクス オメガ3を良く知ろう (2) …… 14～15
- 体験記：前立腺ガンから快癒 …… 16～17
- クッキング 豆腐で作る卵焼き …… 18
- バックナンバー …… 19
- NKKだより 滞在型ジューススクレンジングのご案内 …… 20



オメガ3脂肪酸をもっと知ろう! (2)

編集部

病気が多くなってきた原因は飽食だけか?

20世紀に入ってから急増している「心臓病」「ガン」「糖尿病」その他の難病は、人々の食卓から野菜や果物が少なくなり、肉類が多くなってきたからだ、米上院栄養問題特別委員会は語っています。しかし、米国のドナルド・ラディン医師は、「本当にそれだけが原因だろうか、何らかの栄養不足も関係があるのではないだろうか」と考えました。例えば戦後、白米や白パンが多く食べられるようになり脚気になる人が増えてきたが、精白で失った栄養分、つまり胚芽に多く含まれている「ビタミンB1」の栄養素を補ったら脚気は治ったこと、また、とうもろこしの精白粉を多量に摂取した米国南部の人の間にペラグラ（皮膚に赤い斑点が出る、脳の機能不全、消化器系の問題など）が頻発したが、こうした患者に、精白によって失われた「ビタミンB3」を与えたらペラグラはたちまち治った事例などを思い出し、彼は生活習慣病が増えてきた1970年代の社会の変化を調べてみました。

狂った脂肪も原因?

調査の結果彼は、1970年代から油は化学溶剤で抽出されるようになり、酸化防止のために水素が添加された油やマーガリンが登場し

てきたことなどが解りました。健康志向者には、動物性のバターよりは植物性素材のマーガリンの方が良いと思われ、マーガリンは多く使われるようになりました。

オメガ3脂肪酸による劇的な病状改善

ドナルド・ラディン医師は化学溶剤を使った製油法によってつくられた油の成分を調べた結果、そうした油にはオメガ3脂肪酸の栄養が欠如していることを発見し、そのため、現代人にはオメガ3脂肪酸が欠乏しているのではないかと推測しました。そしてそれを確認するべくひとつの実験を試みしました。

心の落ち着きはすべての人に

彼は自分のクリニックの患者にオメガ3脂肪酸が豊富に含まれる亜麻仁の油を与えました。その結果、患者全員に精神の落ち着き、イライラの解消、集中力が増す、積極的になる、うつ状態から抜けられるなどが見られました。その他あらゆる病気が速やかに改善していくのが見られました。肌荒れ、疲労感、各種アレルギー疾患、関節リウマチ、頭痛、耳鳴り、統合失調症、うつ病、心臓

病、脳卒中、ガン、糖尿病、免疫系疾患など、前立腺肥大、不妊などに効果がありました。そこで彼は、「現代人に欠けているのはオメガ3脂肪酸だ」と結論づけました。

本誌連載中のニール・ネドリー博士もオメガ3脂肪酸の作用に注目し、下記のようにオメガ3脂肪酸の作用を具体的に挙げています。

オメガ3脂肪酸の作用

- 血液凝固細胞である血小板の粘りを減らす。
- 高すぎる血圧を下げる傾向がある。
- 高すぎる中性脂肪値を下げる傾向がある。
- 心臓発作が起きると、発作の結果筋肉が受ける損傷を少なくする。
- 血管造成術及びバイパス手術の後再び血管が詰まりにくくする。

次の病状の改善・予防に役立つ。

- リウマチ性関節炎・うつ状態・初期のレイノー症候群・過剰攻撃性
- 乾癬・乳ガン、大腸ガン
- 傷の回復・慢性閉塞性肺疾患
- 潰瘍性腸炎・クローン病

オメガ酸脂肪酸を補うだけで、



これほどの重厚な病気の予防や回復に役立つ事が解明されました。オメガ3は、体内に生じる問題を日々いち早くキャッチし、修復してくれるプロスタグランジンというホルモンの原材料となっているからです。

オメガ3脂肪酸が豊富な食物

ではこの貴重な栄養はどこから摂取すれば良いのでしょうか？（含有率順）

亜麻仁種、エゴマ（黒シソの実）、麻の実、くるみ、栗、大豆、米や麦の胚芽の部分、アボカドなど。

油の利用について

亜麻仁種、エゴマ（黒シソの実）を十分に食べることができず、また、はっきりした治療目的でオメガ3脂肪酸を摂りたい方には含有量が多い油を利用する必要があるときもあります。以下は、オメガ3の含有率が高い3種の油の性質です。

麻の実油：味が良く料理を美味しくする。非常に酸化しにくい。250℃で30分以上、200℃で16時間以上の熱を加えない限り、脂肪酸の劣化がほとんどない。オメガ6とオメガ3の比率が油の中では最も良く3：1で理想的。

亜麻仁油：酸化しやすいので加

熱しないでサラダなどに生で使うのに適している。オメガ3とオメガ6のバランスは理想的ではないので、亜麻仁の油だけを使うのは避けましょう。

エゴマ油：油になった場合はエゴマ油が最もオメガ3脂肪酸が多い。熱に弱いが亜麻仁油ほどではない。

どの油を選ぶ時でも、低温圧搾法（コールドプレス）で搾った油を求めて下さい。ドナルド・ラディン医師が治療に使って効果を得ている亜麻仁油の量は、1日当たり小さじ1杯から飲み始めて、体重により大きじ2～4杯程度です。

できれば亜麻仁やエゴマの種そのものを

オメガ3脂肪酸の素晴らしさが強調されると、その栄養を極端に多く摂ろうとしたり、亜麻仁の油だけをいつも使おうとする傾向があります。亜麻仁の油はオメガ3が多いですが、オメガ6との割合を考えれば亜麻仁油だけを摂るのが最善とは言えません。

ドナルド・ラディン医師

の治療は、亜麻仁油を使用していますが、亜麻仁の油を摂った時と同様の効果を亜麻仁の種やエゴマによっても得ることができます。例えば、亜麻仁の脂肪含有率は50%なので、亜麻仁の種は油で勧められている量の2倍の量を摂れば良いということになります。

エゴマ（黒シソの実）の勧め

わが国ではエゴマが入手しやすく、料理もしやすいのでエゴマを食べるのが良いでしょう。オメガ3とオメガ6とのバランスに関して言えば、様々な種類のナッツや種子を偏らないで十分な量を食べているならば、自然にバランスがとれます。

参考文献：「完全栄養食ガイド」（ドナルド・ラディン、クララ・フェリックス共著）
Proof Positive: ニール・ネドリー著



A4判 20頁 フルカラー 年6回発行

年間購読料 2,800円(税、送料込) バックナンバー1部 430円(税、送料込)

以下の号は、在庫がなくなりました。
創刊号、2号、4号、5号、7号、8号、13号、19号、22号、25～53号、57号

3号
食生活で慢性病の治療と予防
関節リウマチの回復
レポート 関節痛の改善
食情報 ビタミンB群が神経に及ぼす作用
こころからだ 感情抑圧と免疫機能低下 他
6号
水分が健康年齢を決める
免疫機能を向上させる栄養の摂り方
レポート 生食でガン快癒
こころからだ 免疫機能とこころ
9号
ちょっとスピードが出すぎです(節制)
温熱療法のカイロ・日課例・ハーブ 他
蛋白質神話(2)
10号
空気/高血圧の予防と改善/蛋白質神話(3)
こころからだ 健康法、同調か自立か
発芽玄米情報
11号
休息は活動の源/心臓病の予防と改善
心臓病と蛋白質-植物性が動物性か
薬物の功罪(1)
こころからだ 笑い、あなたも探してみませんか
12号
信頼 生きる力 愛/胆石症の予防と回復法
植物性蛋白質の利点
薬物の功罪(2) 抗生物質の副作用
こころからだ 痛みのコントロール
14号
サプリメント(1)/疲労の回復(1)
牛乳(2)/薬草学の基本論(1)
こころからだ わたしがわたしであること
15号
サプリメント(2)/疲労の回復(2)/牛乳(3)
薬草学の基本論(2) 風邪・インフルエンザによく
効くハーブ/特別記事優れた強壮剤-冷水浴
16号
運動の効果は多大/白内障の予防と改善
牛乳(4) 牛乳汚染
薬草学の基本論(3) 眼疾患全般によく効くハーブ
健康的なライフスタイル-自分を尊び他者を尊ぶ
17号
生活の質向上をもたらす運動
アルコールの害/牛乳(5) 牛乳と抗生物質
ハーブ:「中毒」からの離脱法
こころからだ 脳の器質障害
18号
水-百薬にまさる水の効果
痛風の予防と回復
牛乳(6) 牛乳界のアピール
関節炎、痛風、リウマチなどによく効くハーブ
こころからだ 病気の意味
20号
節制「ほどほどに」という言葉の落とし穴
ストレス
魚の事実(2) オメガ3脂肪酸は植物からも
ハーブ:チャバラル
こころからだ 天然賛歌
21号
空気-マイナスイオンを帯びた空気
更年期障害の改善
魚の事実(3) 魚のオメガ3脂肪酸
ハーブ: 婦人科疾患に効くブラックコホシユ
こころからだ 助けるのはうれしい
23号
休息(2) 週に1回の休息・身体の生理的リズム
は7日サイクル
肥満の予防と解消-最も健康的な減量法
魚の事実(5) 魚などの汚染物質が胎児に悪影響

ハーブ:ゴールデンシール
マーガリンやショートニングはなぜ有害か?
24号
信頼/偏頭痛の解消
魚の事実(6) 汚染魚と子供への影響他
ハーブ:聖ヨハネ草/命を救ったチャコール湿布
54号
家庭でできる自然療法 甲状腺疾患の回復
ハーブとあなたの健康 ベーバミント
生ジュースで生き生きライフ 胃潰瘍など消化
器系の疾患
母と子にやさしい自然なお産のスズメ(4)
55号
パーキンソン病の改善
ハーブとあなたの健康 スカルキャップ
生ジュースで生き生きライフ 胸焼けのために
母と子にやさしい自然なお産のスズメ(5)
56号
休息指令-天来の声に素直に従おう
腎臓疾患の予防と回復/ハーブ:コンフリー
生ジュース情報:泌尿器系のトラブルに
母と子にやさしい自然なお産のスズメ(6)
57号
インフルエンザ-世界が模索するソリューション
うつ病からの脱出(1) 素朴で確かな回復法
インフルエンザ対処法
生ジュース情報:ジュース療法での改善例
母と子にやさしい自然なお産のスズメ(7)
58号
与えて受けるハッピーメーカー
連載 うつ病からの脱出(2) 素朴で確かな回復法
肝臓疾患の対処法
母と子にやさしい自然なお産のスズメ(8)
59号
世界一の名医を友とする幸い
うつ病からの脱出(3) 栄養及び毒素からの影響
潰瘍性大腸炎
母と子にやさしい自然なお産のスズメ(9)
60号
世界は目覚めてベジタリアンに
うつ病からの脱出(4) うつ病を招く社会的要因
腰痛/間食を止めてさらにエネルギーに!
61号
日光と運動-うつ病を癒す効果は医師たちをも動かす
連載 うつ病からの脱出(5) うつ病の食事療法
脳卒中/ハーブが活躍! ナチュラな虫除け対策
自然派貴族への優雅な贈り物-ユーカリオイル
62号
夢達成に大きな助け-卵乳なしの完全食
うつ病からの脱出(6) うつ病回復に役立つ生
活習慣①/膀胱炎/うつ病回復の体験
63号
大切にしよう! 人体に備わった防衛機構
うつ病からの脱出(7) 回復に役立つ生活習慣
②気管支拡張症/完全食-お勧めレストラン
64号
もっと活かそう唾液の力
うつ病からの脱出(8) 回復に役立つハーブ
夜尿症、アタ性潰瘍
電磁波に気をつけて/食べ物でつくる抗生物質
65号
社会の平和は食卓から
連載 うつ病からの脱出(9) ストレスと不安
アタ性潰瘍、食べ過ぎを防ぐ
現代人に欠けている栄養-オメガ3脂肪酸(1)
66号
こんな物が欲しかった きっと思える活性化炭
うつ病からの脱出(10) ストレスに前向きに取り
組もう
コレステロールの管理
放射性物質の除去に活性炭を
67号

あなたも救命士 勇気ある一歩を踏み出そう
うつ病からの脱出 回復の20週間プログラム
コレステロールの管理(2)
現代人に欠けている栄養-オメガ3脂肪酸(2)
68号
夏こそ好機-発汗作用で体内浄化
牛乳信仰の崩壊(1) 酪農、乳業界の幅広い作戦
乳ガンの予防と回復 (その1)
統合失調症に朗報/病氣ON、回復ONのスイ
ッチが働くとき
69号
大切な心には優しい天然薬を
牛乳がもたらす厄介な問題と母乳の利点
乳がんの予防と回復 (その2)
美味しくヘルシーなアイスクリーム
完全食で家族中の健康改善 他
70号
がんの予防と回復(その1)-先決は体内浄化
牛乳信仰の崩壊(3) 牛乳がもたらすさまざまな病氣
家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復
(その3)
ガン-私はこのようにして回復しました!
71号
牛乳信仰の崩壊(4) 牛乳に含まれるもの
がんの予防と回復(その2)
ガン-私はこのようにして回復しました!(3)
72号
糖尿病 回復への道(1) 糖尿病を理解する
家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復
(その3)
ガン-私はこのようにして回復しました!(4)
73号
新シリーズ:糖尿病 回復への道(2) 薬を使わ
ないで治そう
家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復 (そ
の4-最終回)
ガン-私はこのようにして回復しました!(4)
74号
糖尿病 回復への道(3) 砂糖の危険
家庭でできる自然療法 腎臓病(1)
トビクス ガン幹細胞と化学治療
75号
コレステロール値-あなたは何で下げますか?
糖尿病 改善に役立つ食療法
家庭でできる自然療法 腎臓病② 食療法
新連載 いつまでも若くて~親しい人間関係
76号
若さを保つ新鮮な食物
糖尿病 回復への道(5) 壊疽の予防と改善
家庭でできる自然療法 胃潰瘍①
いつまでも若くて~成長ホルモン
77号
健康づくりに賢明な食品選びを
静脈瘤の予防と回復
家庭でできる自然療法 胃潰瘍 ②
新連載 いつまでも若くて~生きがい
家庭で出来るゴマバター 他
78号
運動と食習慣が生み出すみんぎる力
家庭でできる自然療法 高血圧
トビクス 許せるお砂糖はどれ?
連載 いつまでも若くて~(4) 結婚生活
体験:花粉症の改善 他
79号
最も大なるもの-それは愛 愛と遺伝子①
連載 いつまでも若くて~(5) カロリー制限
母親の胸の中で蘇生した未熟児
体験:重症の高血圧改善、アトピー性皮膚炎の改善
80号
愛と遺伝子 ②
子宮内膜症の予防と治療
連載 いつまでも若くて~(6) 祈ることは心に
平安をもたらす

連載 野菜はちから⑧ ジャガイモパワ
ー体験記 ジュース断食の爽快感
81号
愛と遺伝子③
膠原病 全身性エリテマトーデスの予防と治療
連載 野菜は力⑨ カリフラワーパワ
ー トビクス プラシーボ効果を期待しよう!
体験記 若い母親がガンにとどめをさしたもの
82号
愛と遺伝子④
特集 チャコールの広範囲な利用法①
喘息の予防と治療法①
連載 野菜は力⑩ プロコリンパワ
ー
83号
チャコール:弱き人類のための強き助け
愛と遺伝子⑤ ストレスへの対処
喘息の予防と治療法②
チャコール利用の体験集
野菜は力⑪:ニンジンパワ
ー
84号
「与える幸せ」と「受ける幸せ」-免疫力に与える
影響
愛と遺伝子⑥ 免疫力を高める方法(その1)
ADHD(注意欠陥・多動性障害)の予防と治療
ADHDからの回復体験
連載 野菜は力⑫ トマトパワ
ー
85号
オメガ3脂肪酸-不安と恐怖心への助け
ニュースタート健康法の底力(1)・「栄養」
連載⑦ 体内でなされる遺伝子への働きかけ
と真の癒し
オメガ3脂肪酸についてもっと知ろう(1)
新連載 アレルギーを良く理解しよう①
体験記:うつ病からの脱出
野菜は力⑬ モロヘイヤ
86号
ニュースタート健康法の底力(2)・運動
アレルギーを良く理解しよう②
新鮮生ジュースで生き生きライフ(1)
オメガ3を良く知ろう(2)
体験記:前立腺ガンからの快癒
野菜は力⑭ オクラパワ
ー
87号
ニュースタート健康法の底力(3)・水
アレルギーを良く理解しよう③
新鮮生ジュースで生き生きライフ(2)
新連載 美容と健康の基本のキ①
体験記:うつ病回復記
野菜は力⑮ 小豆パワ
ー
88号
ニュースタート健康法の底力(4) 日光、(5) 節制
アレルギーを良く理解しよう④
美容と健康の基本のキ②
トビクス:「座りっぱなし」による心身への影響
体験記:チャコール湿布で腫瘍縮小
新鮮生ジュースで生き生きライフ(3)
野菜はちから16 春菊パワ
ー
89号
ニュースタート健康法の底力⑤ 空気
アレルギーを良く理解しよう 回転食⑤
美容と健康の基本のキ③:ジュース断食と体内浄化
トビクス:塩素の怖さは想像以上!
野菜はちから 大根パワ
ー
新鮮ジュースで~④アスパラガス
体験記:完全食でガンの勢い沈下
90号
ニュースタート健康法の底力⑥ 休息
アレルギーを良く理解しよう(6)
自然療法で乳ガン改善
野菜はちから カボチャパワ
ー
トビクス:命を救った抱擁-オキシトシンの
偉大な力
クッキング:ノンオイルのパイ皮と豆腐キッシュ

滞在型のジュース断食と 健康増進プログラムの御案内

日本厚生協会グループのNPO法人 “白才むら健生会”



安全で効果ある断食法

病気の回復のために必要な2つの大きなポイントは、毒素を排泄することと身体に必要な栄養を十分補うことです。

エネルギーを生み出すジュース断食

新鮮な生野菜や果物の中には、消化酵素がたっぷりと含まれていて、生野菜や果物のジュースだけをたくさん飲んで数日間過ごすことにより、体内の毒素が排泄され、良質の栄養を完全吸収し細胞を活気づける酵素も十分に摂取できて、病気からの回復と健康増進に大いに役立ちます。

ジュースの効果

ジュース断食では、空腹感や虚脱感などはさほど感じられず、むしろ、エネルギーになり、身体は軽く、頭脳は冴え、通常抱えていた痛みは軽減し、腸内もきれいに

なって非常にすっきりとした感じになります。健康な方も年に1度は身体の大掃除をすることで、病気の予防と健康増進に役立ちます。あなたもクレンジングしてみませんか？

充実したスタッフで、皆様のジュース断食期間をサポートします。

ジュースを搾るのが大変、ジュース療法の期間、指導やサポート、助けが欲しいというかたに、当方のスタッフが、あなたのジュース療法をサポートいたします。

1日のプログラム

1日3回新鮮な生ジュースを飲み、自然の中を歩き、日光を浴び、十分な休息を摂り、微温湯浴をし、健康増進に役立つライフスタイルを実践して健康回復を計ります。実践者のためには専任看護師が付き、1日のプログラムを進めさせていただきます。

◆時：毎火曜日から平均で2週間の滞在が1セットです。

※イベントなどで部屋が満室の場合は日程の調整をさせていただきます。ご了承ください。

◆所：NPO法人白才むら健生会 三育健康センター 〒379-0136 群馬県安中市嶺615-1 電話 027-395-0092 FAX 027-395-0093

◆費用

◎体内浄化を望む方に

ジュースクレンジングとニュースタートプログラム 1日11,200円（税別）

◎糖尿病や高血圧、減量のために食事療法を試みたい方のために

美味しい完全菜食を1日2食で提供いたします。
自然の中で健康的な生活習慣を実践して健康回復と増進を計ります。1日11,200円（税別）

※なお、チャコール湿布などの手当て用品は、施設内のショップから別途ご購入いただけます。

◎自然の中でリフレッシュしてみませんか？

一日2食 健康的なライフスタイルの実践プログラム（手当無し）1日8,340円（税別）

◆お問い合わせ、お申し込み：

日本厚生協会啓発事業部 電話：0495-74-0232

※諸事情により滞在費の支払いが困難な場合は、後日分割払いなどが可能です。お気軽にご相談ください。



●本誌のテーマは自然を基調にした健康づくりです。その立場から、生理学・病理学を土台にした病気の予防と回復に役立つ医学情報を伝えることを指針とします。掲載する内容はすべて医学的実証およびデータに裏付けられた確かな情報のみとし、また同指針を共有する研究者及び著者の記事のみを扱うものとします。

●本誌は西洋医学や医薬を否定するものではなく、それらに替わる療法がある場合には、いずれかより良い方法を選択していただけるよう情報を発信しているものです。

