

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

No. 99

プラントベースのホールフーズ
この底力を味わってみよう

巻頭言

「プラントベースのホールフーズ」という食法がある。肉魚、卵、乳製品を一切摂らず、植物性の食品、しかも食物全体を食べようというもので、精白しない玄米や全粒粉のパンを食し、抽出した油や精白した白砂糖なども出来るだけ摂らないというスタイルだ。

二〇一一年に公開された映画、『フォークス・オーバー・ナイフズ』は、この食法によって健康が増進し、難病から脱した人々が数多く紹介されている。以来この食法は大反響を呼び、多くの人たちがこの食法に変えている。

体重180kgのある男性は、高血圧、高コレステロール、慢性アレルギー、糖尿病、及び関節リウマチで悩まされていた。しかしこの食法を開始し、程なく体重は90kg、血液検査は全て正常値、関節炎の薬も不要となり、アレルギーからも解放された。

ある女性は関節リウマチ、エリテマトーデス（紅斑性狼瘡）などを患い、多発性硬化症のためには巨額の治療費を費やしたが、3年後は途方に暮れた。自分の状態を真に助けてくれるものは無いか？調べ上げた末、プラントベースのホールフーズ食に出会い、それに賭けた。その結果、本当に難病だったのかと思う程に、間もなく痛みは和らぎ、関節の変形も免れて回復し、自転車乗りさえ楽しめるようになった。全く単純な食事だが、その効果は高額医療の技よりも遥かに上回るものであった。

植物そのものが持つ癒し成分、豊かな栄養、そして天然の美味しさは、現代の土から産するものであっても十分にも得られ、人体の健康維持や増進、あるいは病からの回復のために元来の力を発揮する。地には雨と日光が注がれ、我々の命を維持する食物が造られる。こうして与えられた食物を、人間の手で分解したり、抽出したりせず丸ごといただくとき、人体の健康維持に必要な要素はすべて満たされるように創られているようだ。中国で行われた史上空前の疫学大調査、チャイナ・プロジェクトのT・コリン・キャンベル博士と、菜食だけで心臓病患者を治療するコールドウェル・エセルスティン医師の両者は、プラントベースのホールフードこそ、我々が帰るべき食事スタイルである、特に病からの回復を望む人々は是非ともこの食法を始めるべきと熱く訴えている。実践者は間もなく味覚も変えられ、食物そのものの美味しさを楽しむことができ、工場からではなく畑からやってくる食物の底力を体感するであろう。

参考文献：フォークス・オーバー・ナイフズ／チャイナ・スタディー 舞られた「第二のマグバ
ン報告」／T・コリン・キャンベル、トーマス・M・キャンベル共著 グスコ出版

Contents 目次

- 巻頭言：プラントベースのホールフーズ この底力…… 1
- 特集：プラントベースのホールフーズ 人体に最適な食法 2～7
- 腎臓病の予防と改善 …… 8～15

- 野菜はちから ぶどうパワー …… 16～17
- クッキング：夏に美味しいヘルシーアイスクリーム2種… 18
- NKKだより：2017年後半イベント案内 他 …… 19～20