

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. 72

年6回発行

年間購読料 千共1800円

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681



マイコバクテリウム

帰れ、帰れ、自然に帰れ、土に触れよ、
そこには癒しがあるから

巻頭言

本来の自分を取り戻せた、前向きで積極的になれた、明るい気分になれたなどの効果をもたらした「魔法のクスリ」「ハッピードラッグ」などと呼ばれているSSRI系の抗鬱剤「プロザック」は、今やうつ病でない人々にも使われ、爆発的な人気を呼んでいる。

人の気持ちを明るくし、心の安定も与える脳内物質のセロトニン。この物質が脳内の細胞間に僅かの量しか流れていないと、うつ状態に陥る。そこでSSRI系の薬は、セロトニンがシナプスから減らないように調整することにより、うつ状態に陥ることを防ぎ、明るい精神状態を持つ事ができるように働く。しかし薬の作用が過剰になって躁状態に転じれば衝動的な行動や多弁、副作用では激しい自殺願望や攻撃性など、人間の心を破壊するような問題も引き、ハッピードラッグも翌日には突如として死を招く薬となる。ああ、何の不安もなしに飲めてうつ状態を癒してくれるお薬はないものだろうか・・・

こんな願いの応答かのようにすばらしい研究報告を耳にした。ブリストル大学のクリス・ラウリー博士の研究グループは、肺ガン患者に、土の中に存在する「マイコバクテリウム」という菌が有効かもしれないという想定のもとにある実験をした。その結果、予想外の結果を目の当たりにした。実験に参加した肺ガン患者らは皆、この菌を与えられてからは一様に気分が良くなり生活の質が変わって来た。そこでラウリー博士は、肺ガン患者を快活にしたのはマイコバクテリウムだったのかということを確認するために、今度はネズミにこの菌を与え、脳内のセロトニン量の変化を観察した。その結果、この菌は確かに脳内でセロトニンを増やす神経回路を活性化していることを見出した。正に、マイコバクテリウムは「天然無害のハッピードラッグ・プロザック」だったのである。

確かに、うつ病にかかる率の高い職業、上位25位の中には農業など、土に触れる職業は見られない。土に触れ、土を耕す仕事に従事する人々にはうつ病が少ないというのは、日光、そしてこのマイコバクテリウムという菌が好作用しているからと言えよう。ラウリー博士は、「畑仕事をやるだけではなく、その菜園から収穫するレタスや人参を食べることに

よつても、人はこの菌からの恩恵を受けるかもしれない」と述べている。医学や化学の研究が深まるにつれ、自然界にはありとあらゆる癒しの要素が用意されていることが発見され、証明され続けている。帰れ、帰れ、自然に帰れ、土に触れよ、自然に親しめ。病んでいる人たちが、自然の中に憩え、そこには確かに癒しが備えられているのだから。

参考文献：<http://www.bristol.ac.uk/news/2007/5384.html>

Contents 目次

- 巻頭言 帰れ、帰れ、自然に帰れ 1
- 糖尿病 回復への道 (1) まず「糖尿病」を知ろう 2~5
- 家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復 (3) 6~11

- Topics ガンー私はこのようにして回復しました! (3) 12~13
- クッキング：春に美味しいスープと豆料理 14
- NKKだより ガンの回復応援プログラムのご案内 16

糖尿病一〇

D I A B



第1回 まず「糖尿病」を良く知ろう

はじめに

糖尿病は年々増加の一途をたどり、平成19年厚生労働省国民健康・栄養調査によれば、20歳以上で「糖尿病が強く疑われる人」が約890万人、「糖尿病の予備軍」が約1,320万人、合わせて約2,210万人になります。これは、わが国の成人人口の約4.6人に1人に当たります。そのうちほとんど治療を受けていない人が約4割にのぼり、糖尿病による死亡者は年間約14,000人、糖尿病腎症で人工透析を受けている人が約15,000人、視覚障害の発症者が約3,000人います。

糖尿病とは？

私たちは、食物として体内に取り込んだ炭水化物をブドウ糖（血糖）に分解し、エネルギー源として活用しながら生命を維持しています。血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれるために、すい臓のランゲルハンス島から分泌されるインスリンというホルモンが細胞のドアを押す働きをします。しかしもし、何かの理由でインスリンが分泌されないか、分泌されても細胞に入るドアを押しきれ

なかった場合には、血中のブドウ糖（血糖）が細胞に入り込むことができないので、血糖値が上がります。このような症状が出てくる状態が糖尿病です。仮に自覚症状がほとんどなくても糖尿病になっていることもあります。

現代医療機関での診断基準によれば、

- (1) 空腹時血糖が126mg/dl以上、
- (2) 食後（任意の時刻を含む）血糖が200mg/dl以上、
- (3) ヘモグロビンが6.1以上、

上記の・、・、・のうちいずれかが確認されると「糖尿病型と判定」し、さらに・か・のいずれかと・が確認されると「糖尿病と診断」する、としています。しかし、ユーチパインズでの所見では、血糖値が100mg/dlを超えただけでも要注意としています。

糖尿病の種類は？

糖尿病はよく4つの型に分類され、主なものはⅠ型糖尿病とⅡ型糖尿病です。他に妊娠糖尿病、第4の型として、別の病気が原因で起こる糖尿病です。第4のタイプは、原因となっている病気が治ると糖尿病も回復します。



回復への道

E T E S

I 型糖尿病

一般的には子供の頃に発病します。このタイプの主な原因は、自分自身の免疫システムが膵臓のインスリンを作る細胞を破壊してしまうことです。病因には遺伝的要因と引き金となる環境要因があります。最近の研究では、I 型糖尿病は自分自身の免疫機能が、牛乳タンパクに対して異常な反応をして、インスリンを作る細胞を破壊してしまうことが主要因ではないかと考えられています。母乳期間が短い子供ほど、この型の糖尿病になる危険性が高く、I 型糖尿病の半分以上が、牛乳を飲むことが引き金になっていると疑われています。

I 型の人にはほとんどの場合初期症状の段階で発見され、多尿、口の渇き、過度の空腹、多食、疲労、体重減などの症状があります。なぜこれらの症状が見られるのでしょうか？血糖が上がると、過剰な血糖を尿に溶かして体外に排出するため体内のさまざまな所から水分を奪います。体は水分を失うので口の渇きが起こり、同時に糖が細胞に十分供給されないので体細胞はエネルギー不足になり過度の空腹、疲労、体重減少などが起こります。

I 型糖尿病になった人はインスリン注射が必要です。それなしでは、糖尿病性ケトアシドーシスと呼ばれる状態になるからです。この状態になると、

編集部

インスリン不足で血糖が利用できなくなるためエネルギー確保のために脂肪が分解され、その副産物であるケトンが原因で合併症がでて、迅速な手当てをしなければ死に至ることもあります。

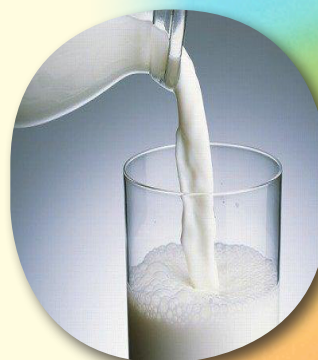
II 型糖尿病

糖尿病の9割以上はII型糖尿病です。II型糖尿病はインスリンが分泌されても、細胞のドアを押せない状態になっている状況です。II型の原因の主なものは、遺伝的傾向と生活習慣です。アメリカ原住民の多くは糖尿病の遺伝的傾向を持っていますが、大量の砂糖や脂肪が含まれる西洋的な食事を受け入れるまでは糖尿病にはなりません。つまり、健康的な食事と適切な運動でエネルギーバランスをとり理想体重を保つとほとんどの場合は血糖値をコントロールすることができます。

II型糖尿病のおよそ50%は早期発見されません。その間も体は着実にダメージを受けているためII型糖尿病と診断された人の多くが、診断された時点で眼病、腎症、神経障害、心臓病などの合併症にかかっているケースが多くあります。

妊娠糖尿病

アメリカでは妊婦全体の2・5%が糖尿病に罹患し、子どもたちがその影





響を受けています。主なものは難産による分娩損傷、新生児低血糖症などで子宮内胎児死亡のリスクもあります。もし妊婦が糖尿病になったら、食事と運動などの生活習慣を改めなければなりません。また、妊娠糖尿病になる女性には遺伝傾向が疑われるので、一生を通して健康的な食事と生活習慣を実行することが大切です。



I 型糖尿病にはインスリンの強化療法が有効！

1983 年から 1993 年にかけてアメリカおよびカナダで、糖尿病のコントロールと合併症に関する大規模研究（以下 DCCT 研究と呼ぶ）が行われました。同研究では I 型の若年糖尿病患者 1,441 名を対象とし、インスリンの強化療法と生活習慣の改善により血糖値を正常近くに維持するように努めた結果、患者は合併症に対して非常に良い結果を得ました。



1型糖尿病：強化療法の結果

- 網膜症が76%減
- 腎臓病が54%減
- 末梢神経障害が60%減
- 冠状動脈疾患のリスクが35%減



この DCCT 研究では、治療にあたり明確な血糖値の目標がありました。朝の空腹時と各食前の血糖値は 70mg/dl ・ 120mg/dl の範囲に、食後の値は 180 以下に、午前 3 時の値は 65mg/dl

以上に維持することが目標でした。強化療法ではこの目標を達成できるように摂取するインスリンの量を調整します。また、目標の達成度を知るために、各患者のヘモグロビンが測定されましたが、その値は平均約 6.05% で米国の正常値の上限とされる 7.5 に対し遜色のない値でした（日本の基準値は 5.2 以下とされている）。この研究により、I 型糖尿病であっても、合併症のリスクをかなり下げられるという希望が見られます。

インスリン強化療法と従来型インスリン療法の違い

インスリン強化療法

では、インスリンの強化療法とはどのような方法でしょうか？強化療法はインスリン生成器官である膵臓の働き方を人工的にまねて、インスリンの量をその時の血糖値により調節します。例えば、膵臓はたえずインスリンを分泌しているので、常にいくらかのインスリンが血液中にあります。同時に膵臓は摂り入れた食物にも反応してインスリンを分泌します。基礎インスリンレベルを保つために患者は、継続作動が可能なインスリンポンプを使う場合と作用時間の長いインスリン注射をする場合があります。ポンプは腹部に常時挿入しておき、速効型インスリンを、チューブを介して少量注入し続けるので、インスリン切れを起こすことはありません。注射は少なくとも 1 日 3 回します。また体が必要とする

インスリンの数値を求めるには頻繁な血糖値の測定が必要です。強化療法をしている糖尿病患者は、1日に各食前と就寝前の最低4回、理想的には各食後1時間経過時の計7回測定をしなければなりません。

従来型インスリン療法は、インスリンの必要量は毎日同じであると仮定して、定刻に定量のインスリンを自分で皮下注射します。

Ⅱ型糖尿病に強化療法を実施する場合の問題点

第1の問題点＝長時間と高額のコスト

Ⅱ型糖尿病は「インスリン非依存型」とも呼ばれるように、インスリンを注射しなければ生死に関わるという病気ではありません。強化療法はⅠ型糖尿病患者には大きな効果をもたらしましたが、Ⅱ型糖尿病の患者にとっては大変わずらわしく長時間と高額のコストがかかります。

第2の問題点＝悪循環

一般的にⅡ型の人は肥満ですが、病気が進むにつれてさらに体重が増えていきます。上記のDCCT研究でも強化療法の参加者は5年後の体重が、強化療法をしなかった人々より4・5kg増加していました。体重増加はインスリン効果に対する抵抗の一因となるので、インスリンの必要量も増し、さらなる体重増加の原因になり、それが次のインスリン投与の増量につながり

ます。こうして悪循環が出来上がります。米国国立健康研究所はこのジレンマの意味を正しく評価しており、「強化療法は太り過ぎの糖尿病患者には適切ではないかもしれない」と述べています。

第3の問題点（心臓病のリスク）

インスリン療法は、継続していると食事だけでコントロールした場合に比べて、心臓病で死亡するリスクが2倍以上になるという研究があります。また、DCCT研究に参加した患者は、反動として低血糖症になるリスクが高率であることがわかりました。低血糖症は、通常、身体的に不快であるという不都合以上のものではありませんが、反動が大きい場合には、生命の危険が伴うこともあります。

インスリンを使わないアプローチは可能か？

さまざまな医学研究および自然医療機関での経験に基づき、「Ⅱ型糖尿病では注意深い血糖のコントロールは重要だが、インスリンや経口薬の使用は益よりも害をもたらす危険性が大きい」という見解が出ています。そこで、私自身の最も重要な問いかけは、「Ⅱ型糖尿病の患者の血糖値を薬無しでコントロールする方法はないか？」というものです。

今回のテーマは「薬を使わないアプローチは驚くべき結果をもたらす」です。お楽しみに！



ガンの予防と回復（3）

（編集部）

連載 第七〇回
家庭でできる自然療法

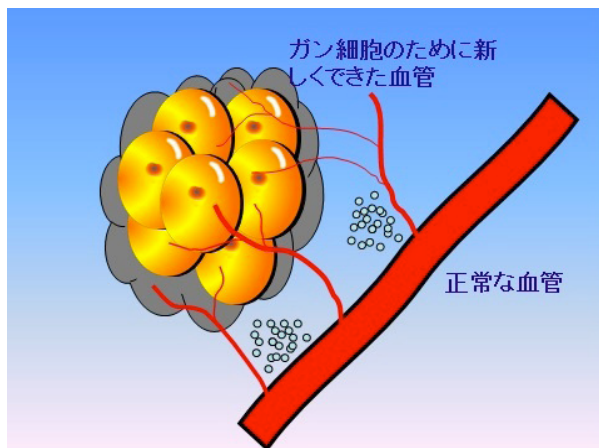
温熱療法、チャコール療法

はじめに

温熱療法は、家庭でできるガンのための自然療法の中で最も有効な療法の一つです。この療法は、ガン細胞が正常細胞より熱による影響を受けやすいという特徴に着目した療法です。また発ガン物質を吸着するチャコール療法も腫瘍の自然退縮に役立ちます。

温熱療法—なぜ効くか

健康な人体組織は、組織のある部分が高温になると血管を拡張させ、熱くなった血液を逃がそうと働きます。これは熱が一箇所に集中して細胞が高熱により破壊されないためです。ところがガン細胞はそううまくできません。ガン細胞は自分の細胞をどんどん増やすために、栄養を摂り込む血管を新たに作っていきます。これを新生血管と言います。ところが、このガン専用の新生血管は、正規の血管でなく急ごしらえのため、もろくて弱々しい構造になっています。しかも血管を拡張させたり収縮させたりする神経と正常につながっていないために、外部から熱せられてもうまく血管を拡張できず熱を逃がすことができません。その結果、組織が熱せられると、腫瘍の部位は正常細胞より3・3.5度ほど温度が上がります。人体の細胞は、およそ43度で死滅するようになっています。ですから、正常細胞



ユーチバインズ研究所
アガサ・スラッシュ医師



プロフィール
ジョージア州医学大学卒業。
1960年代にアメリカ病理学委員会認定医師となり、セント・フランシス病院の研究室長、医学技術学科部長、ジョージア大学にて解剖生理学の講師を務める。1970年にユーチバインズを設立。同機関において自然療法により多くの患者を助けている。米国では自然療法の分野においては屈指の医師として、大学、テレビ、ラジオなどで講演を依頼され活動中。
著書に「菜食者のための栄養学」「家庭療法」他20冊。

が40度になるくらい温めれば、ガン細胞は43度くらいになり、ガン細胞は死滅するか増殖する能力を失ってしまいます。ガン細胞の壊死は、温熱療法の後24時間以内に急速に始まります。温熱療法にはどの部位のガンでも良く効きますが、最も良く反応するのは悪性黒色腫、繊維肉腫、軟骨肉腫、骨肉腫、扁平上皮の腫瘍などです。

温熱療法に温水を選ぶ理由

近年では医療機関でも温熱療法をしているところがあります。ハイパーサーミアとして、医療機関ではラジオ波やマイクロ波を使って組織を温めます。

では、本誌ではなぜ温熱療法に温水を用いることをお勧めするのでしょうか？温水による温熱療法はまず安全であること、そして温水は深部組織まで熱が伝わるという利点があるからです。実際、水は空気に比べ約25倍の熱伝導率があり、深部体温の上昇速度は遠赤外線約4倍あります。温水に体を浸した場合、その熱は皮膚表面へ伝わり、皮膚表面から皮膚に近い組織の温度を上昇させます。温度上昇した組織は筋肉が伸びやすくなったり温められた組織に血流が集中したり痛みを和らげたりなどの生理反応が生じます。

温熱治療の事例

ガン患者が腸チフスなどの高熱を伴う病気に偶然かかることによって、ガンが劇的な退行を見せることがあります。このことは数多くの医学文献や個人的な体験から実証されています。ある研究では、顔に発生した肉腫がたまたま発症した丹毒による発熱で消失したことをはじめ、自然治癒したガン患者の約1/3に、何らかの理由で高い熱が出たという事実があり、ガンの治癒と発熱には何らかの関連がありそうだということは昔から知られていました。熱とガンの退縮に関する本格的な研究が始まったのは1960年代になってか

らですが、まだ一般病院での標準的治療にはなっていません。しかし自然療法では熱と腫瘍縮小との関連を有効的に用いるため、人為的に体温を上げることによってガンの自然退縮を達成しようとしています。それがここでご紹介する「温熱療法」です。これまでの数々の事例をみると、この治療法が最大の効力を発揮するのは、通常の治療法では治すことが難しい局所進行ガンや再発性のガンです。もちろん一般のガンの回復にも奏功します。

以下にいくつかの実験や症例をご紹介します。

1. ある実験では、培養ガン細胞を42.5度で2時間熱したところ、その死滅率は95%で、同じ熱を受けた正常細胞の場合は43%だった。正常な細胞が最も多く破損したのは、熱にさらし始めて最初の24時間以内で、その24時間を持ちこたえた後は急速に回復した。それとは対照的にガン細胞は24時間経っても回復の兆しを見せることなく、ますます肥大して退化の一路をたどり、ついに死んでしまった。
2. ジョージ・クライル医師はネズミの足に腫瘍を移植し、そのほとんどが熱によって治るということを証明した。ネズミの足を43.5度の湯に55分間つけるだけで、大多数のネズミに効果がみられ、足の腫瘍は退縮した。ウサギの例では、体熱が



42 度に達すると腫瘍細胞の酸素摂取量が 80 ～ 90% 低下し、著しいガン細胞の壊死が見られた。しかし正常な細胞はなんら影響を受けなかった。

3. スタフォード・ワレン医師は、ある患者の転移性の腫瘍を全身高熱療法で治療した。その結果明らかな腫瘍の退化と症状の軽減が認められた。ある患者は脇腹部と背中の皮下に腫瘍ができて盛り上がっていたが、肩甲骨のあたりに半分に収縮した腫瘍を 1 つだけ残して他は全て完全に退行してしまった。
4. ステーレン医師は、ガンの原発巣に熱療法を施すと、肺転移していたガンまでが消滅してしまった例を観察している。また温熱療法の後には、常に大食細胞（マクロファージとも言われ、細菌、ウイルス、又は死んだ細胞を捕食し消化する）の増加が認められている。
5. ジェームス・ラーキン医師が肺、乳、胃、腎臓および皮膚のガンに熱療法を試みた記録によると、20 人の患者のうち 14 人は全く望みがないと思われたにもかかわらず、42.2 度で 2 時間の治療の後、腫瘍は 50% 退行していた。
6. 国立予防衛生研究所（現国立感染症研究所）が 1978 年に発表した実験結果によると、人間の子宮ガン細胞を、39.6 度以上に加熱し続けると、10 日間くらいで全滅した。しかし正常細胞は何ら痛手を受けなかった。

温熱治療の実施方法

温熱療法を家庭でするときには、最高の効果を得るため、また危険や極度の不快感を避けるために、マニュアルに注意深くしたがっ

て実施して下さい。また、下記の問題がある方はこの療法を避けて下さい。

禁忌・心臓病や糖尿病、低血圧、結核、出血や貧血がある場合

一般的な実施要領と主な手順

準備するもの

体温計、水温計（なくても良い）、洗面器、氷（紙コップ 3 個分くらい）、秒針つき時計、タオル（2 ・ 4 枚）、飲み水とコップ、ストロー、バスタオル（2 枚）、防水シート、頭にあてがうクッションあるいはバスタオル（1 枚）ペン、ノート

準備

1. 浴槽に 40 ～ 42 度の湯を準備する。
2. 頭部を冷やす氷水を入れた洗面器とタオル、または、頭部用のアイスノンを用意する。
3. 水の入ったコップとストローを浴槽のそばに置く。
4. 浴槽で頭にあてる枕ーバスタオルをたたんだものやビニールの枕などを用意する。
5. 治療後にすぐに休めるよう室内を暖め、ベッド上を整える。布団の上にビニールシートを敷き、その上にシーツを敷いておく。枕にもタオルをかけておく。
6. 着替えを用意しておく。

実施法—看護人がついてする場合

1. 浴槽に入り体温を計り始める。(口腔)
2. 口腔体温で 39 度くらいになるまで 30 分前後浴槽につかる。



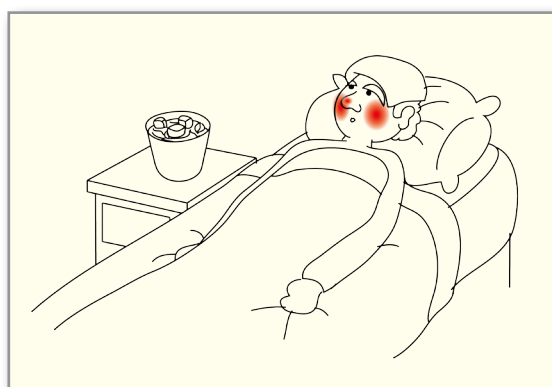
3. 体温が 39 度を超えたら、湯温を 43 ～ 44 度に保っておく。湯温はそれ以上上げないこと。(体調の悪いときは低めにする。体温が上がり過ぎないように湯温を調節しながら注意深く行う。)
4. 目指す体温まで上げたならば、浴槽につきながらその体温を 20 分保つようにします。そのために水温が下がらないように注意する。
5. 気持ちよい程度に冷やしたタオルを幾度も取り替えて、頭部を冷やし続ける。



6. 途中で水分を補給するために水を飲ませる。



7. 5 分おき位に脈を計って心拍数に注意する。特に 50 歳以上の患者の場合は、心拍数が 130 以上に上がると危険なのでもし、それ以上になったなら、湯温を下げるか、治療を中止する。
8. 湯上がりには低温の湯でシャワーをとり、患者をシーツでくるんですばやくベッドまで連れて行ってください。その後はベッドで休んで体を冷やさないようにします。寝室では暑すぎない程度に毛布をかけます。ベッドに入ってから、口腔体温が 38 度まで下がるまでは頭を冷やし続け、水分を補給し続けます。



9. 約 45 ～ 60 分の反応期が終わると汗も止まるので浴室に戻り、サッとぬるいシャワーを使って汗を流し体温の調節をはかります。

10. 体力に無理が無い限り、このようにして週5回程度行う。



注意すること！

治療する前に疲れていたり、治療の直前、直後に何かを食べたり、普段の食事に砂糖や油を多量に使ったり、アルコールを摂ったりすると、体温はあまり上がらないことが多く、また治療効果も低下します。

患者が落ち着いた気持ちでこの療法を行うことができるよう、騒々しい音を立てたり、ストレスを感じるような話題を持ち込まないようにしましょう。

家庭でする場合は、体温が $39 \sim 39.6$ 度に達した時に終わるのが適当です。患者も家族も慣れてきたならば、体温を 40 度まで上げる様にしてみましょう。

患者だけでこの療法をする場合は、体温の上昇を 39 度程度までにとどめておく方が安全です。

もし、患者の気分が悪くなって来た場合は、浴槽に水を入れて水温を下げます。また、患者の額や頭を冷やしつづけ、落ち着いたら浴槽から出てもらいます。

上記のように全身を温める温熱療法の他に、患部だけを 43 度程度に温める方法もあり、この方法でもある程度の縮小効果や鎮痛効果も得ることができます。

理想的な治療サイクル例

ガンの治療は長期間にわたる場合が多いので、ここでは12週間の治療を1サイクルとし、それを基本にして3・5年間継続するコースをご紹介します。実施にあたっては患者の状況に合わせて適宜変更することが望ましいでしょう。

治療は原則として毎週同じ内容を繰り返しながら長期間継続していきます。

下記4週間の治療を1セットとします。

- ・第1週目 5日実施 2日休息
- ・第2週目 5日実施 2日休息
- ・第3週目 5日実施 2日休息
- ・第4週目 1週間の休息

患者の回復を確認後、第2セット目を開始します。

3セットを1サイクル（12週間）とし、4サイクル（48週間）終了後、約2ヶ月間の休息を取り、第1年目の治療を終了します（約13か月）。

第2年目は、2サイクル（24週間）の治療を実施します。第3年目から5年目までは、1サイクル（12週間）の治療を実施します。

上記はあくまでも一例です。患者の状態をみながら適宜変更（特に第2年目以降）してください。

活性炭の活用

温熱療法に加えて、ガンとの戦いに強力な力を発揮するのが活性炭です。以下は活性炭がガンに役立つ理由です。

発ガン物質をはじめとする有毒物質を強力

に吸着し排泄するので、細胞のガン化を防ぎ、腫瘍を小さくする。

骨髄の正常な機能を阻害している有毒物質を活性炭が吸着し排泄するので、ガン患者の貧血を防ぐことができる。

チャコールは、痛みを起こす発痛物質を吸着するため、ガンのために生じる痛みを和らげることができる。



服用

経口での服用には、コップ1杯の水にチャコール粉末大さじ1杯を入れてよく混ぜ、空腹時に飲みます。(チャコールのカプセルタイプの場合は、8カプセルと大さじ1杯の粉末が同等の効力) 一日に数回服用する場合の最良のスケジュールは、起床時、朝食と昼食の間、昼食と夕食の間、そして就寝時です。食事と一緒に摂らない理由は、食物や食物から派生した物質、消化酵素などの分泌物がチャコールの吸着力を弱めるからです。食事中に服用すると、活性炭の有効性が約半減するとみられています。

活性炭はある種の薬剤も吸着します。特にてんかんやうつ病の薬を飲んでいる場合は、症状が出る場合がありますので注意が必要です。その他の薬で、飲むのを忘れたりすれば



大変な問題が生じるような薬を飲んでいる場合は注意して下さい。服用中の薬が、作用し始める時間や体内での作用持続時間を医師に確かめた上、活性炭が影響しない時間帯に飲んで下さい。

外用

患部に湿布すること、痛みの緩和、腫瘍の縮小、発ガン物質の吸着に大変有効です。活性炭、亜麻仁の粉末、水を1：1：1でよく混ぜゼリー状にし、キッチンペーパーかガーゼに延ばし、さらにもう1枚のガーゼで被い、患部に当てます。使用量は患部の広さに合わせ、固さは水の量で加減します。この療法を疼痛が和らぐまで毎日続けます。

最大の効果を得るために

ガンとの闘いはかなり困難だということで、単純な療法だけでは不十分と考え、一層の効果を求めて何らかの成分を抽出したエキスや錠剤を飲むというケースをよく耳にします。しかし抽出ものは、いくら素材が植物性であっても不自然で体に負担となり、順調な回復作業を妨げることがあります。このために、活性炭の服用や湿布を続けてもあまり効果が見られない場合があります。ガン治療に成功している患者の多くは、特別高価な抽出物を飲むこともなく、単純な玄米菜食やハーブを続けていることがほとんどです。本誌で紹介する方法は、食事であれば自然のものを出来るだけ自然なかたちで摂る、手当て法であれば、温熱療法や活性炭さらにハーブ療法を含めて、全く副作用もなく安全で効果が期待できる方法です。是非、期待をもって試みて下さい。

次号では、痛みや腹水などのための諸手当、心の休息と癒しの関係などを学びます。

ガン—私はこのようにして回復しました！（3）

チャコールで大腸がん消失

80歳代 男性

私の父は大腸ガンになり、S字結腸にも腫瘍があるので、腸を切って人工肛門をつけるようにと医師に勧められました。しかし本人は切りたくなかったので内視鏡で幾つかのガンをとってその時の治療は終わりました。

下痢

その4年後、父はしばしば下痢に見舞われていたので検査を受けたところ、腸壁にたくさんのガンが出来ていること、入院して治療をしなければならぬが、ベッドは10日後に空くので待たなければならないことを告げられました。

带状疱疹

丁度その頃、父の顔にはひどい带状疱疹が出てきました。疱疹は顔一面にぐじゅぐじゅと出来ていて赤黒く腫れ上がり、全くお岩さんのようでした。皮膚科で処方された薬を毎日塗っていましたが、何の変化も見られなかったので、チャコールを朝晩飲ませ、顔面にはチャコール湿布をしてみました。すると一回の湿布で、赤く湿気を帯びて広がっていた疱疹が少し乾いてきた感じになったのです。本当に驚きました。そこでチャコールの湿布と服用を毎日続けました。父の顔は日に日に良くなって、一週間後には疱疹はすっかり消えて、元通りのきれいな皮膚になっていました。皮膚科の先生も、一週間であまりにもきれいになっていたの、驚かれたようでした。しかし、よもや活性炭で带状疱疹がなくなったとは思われなかった事でしょう。

ガン消失

さて、带状疱疹も治まった頃、ベッド待ちし



ていた病院からベッドが空いたという連絡をいただきました。チャコールを飲んでいたので、もしかしたら腸壁のガンも無くなっているかも知れないと思いながら父を病院に連れて行きました。診察してくれた若い女医さんはレントゲンをのぞいて、腫瘍の影が全く見つからないのでさらに目を凝らして見ていました。しかし影は見つからず、次はエコーを撮りました。それでもガンは見られなかったので、全く不思議そうにしていました。検査機器の誤作動か、あるいは全く消失してしまっているのか??? 担当医は、さらには内視鏡で見えていましたが、それでも全く見つけれませんでしたので、とうとう「そんなバカな・・・」という言葉が医師の口から漏れました。先生は首をかしげるばかりでしたが、ついに「もう入院しなくても良いですよ」とおっしゃいました。先生は単にガンが何にも写らなかったのか、実際に消失していたのか、判断がつかかねていたようでしたが、実際、父はその後全く下痢することもなく、体調もぐんぐんと良くなっていったのです。

带状疱疹のために朝晩チャコールを飲んでたことが図らずも腸壁の腫瘍を消失させてしまったのだと思います。チャコールの威力を体験させていただきました。

悪性のスキルス性の胃がん —チャコールで腫瘍消失

60代女性

悪性のスキルス性の胃ガン（印鑑細胞型）で、胃の中が全部腫瘍のかたまりとなった女性が、チャコールの湿布とジュース療法でアーマンド台の大きさになった体験です。娘さんが話してくれたことを記述します。（編集部）

お腹全体が腫瘍のかたまり

母のおなかにはパンパンに腫れ、皮膚は引っ張られて光って見えるほどでした。医師は、「このような場合には通常、胃を全部摘出するが、その手術をするにはあまりにも体力が無いので

チャコールで大腸がん消失 悪性のスキルス性の胃がん—チャコールで腫瘍消失

手術は出来ない。あとは、抗ガン剤治療しか方法はない、それをしない場合は、残された日々いくらかでも食事を楽しめるよう、金属のチューブを入れて、食物が通るようにする方法がある」と説明してくれました。

ジュース開始

母は何を食べてもすぐに吐いてしまって食事がとれませんでした。韓国の自然療法の指導者の宋先生に相談してみますと、「病院では何を食べていますか？」と聞かれ、「普通の食事をペースト状にしたものです」と答えますと、「もっと酵素やガンに役立つ栄養を摂るために、ブドウとトマトをジュースにしたものを飲んで下さい。ブドウは種も皮もすべてミキサーでジュースにします。トマトも同様にしてジュースにし、それを2時間おきに飲ませなさい」と教えて下さいました。それらを作って病院に持っていきますと、今までは何も食べられなかった母が、このジュースだけは吐かずに飲めたのです。これには家族中で喜びました。1度にコップ1杯程度しか飲めませんが、それでも「飲めるだけでいいから飲みなさい」と宋先生に励まされながら続けました。一週間後には人參ジュース、二週間後に玄米粥を追加できました。お粥を食べ始めてから日増しに元気になったので退院えき、その後「在宅点滴で療養」することにしました。

3か月後には少し食欲が出てきて、玄米、野菜、芋などを煮たものをほんの少しですが、固形物として食べられるようになりました。

チャコール湿布で腫瘍縮小

ジュース療法を続けているうち「トータルヘルス」24号でチャコールの効能を知り、絶食と

チャコール湿布を同時に実行してみました。チャコール湿布は腹部全体と背中側を全部カバーしてすることにしたので、練ったチャコールの粉末を紙おむつに伸ばし、その上に横たわって腹部周りに湿布を被い、次に布のおむつとラップをさらに巻いて固定しました。チャコール湿布をすると、胃がギリギリと引っ張られるような感じがしたそうです。チャコール湿布は大量の毒素を吸着したようで、湿布を取り替えるときには思わず鼻をつまんでしまうほどで、時にはそり返って顔をそむけてしまうほどの悪臭を放ちました。胃が引っ張られる感じと、悪臭とは毎回あって、そのたびに母はチャコール湿布の著しい効果を感じていたようです。また、チャコール湿布は毎回大変に水を含んで重くなり、時には巻いてあるタオルまでびしょ濡れになる程にお腹から水がでてきました。これらの反応は、介護する私にとっても大変嬉しく、毎回期待いっぱいに取り替えてあげました。

6か月後—腫瘍はアーモンド台に

このようにしてチャコール湿布を続け、6か月後にはおなかの盛り上がりは全くなりませんでした。腫瘍のかたまりで固くパンパンだったお腹全体が奥まで押すことが出来るほど柔らかくなりました。それでもアーモンド1粒大ほどの大きさのしこりは手で感じました。9月の退院時の体重32.4kgが、今は37.8kgにまでなりましたが、この機会にもうしばらく絶食とチャコール湿布を続けて、完全に腫瘍を無くしたいと思います。

※この方はこの報告をいただいた数か月後には腹水がたまり、残念ながらなくなりました。しかし、チャコールの威力をお知らせし、同じようにして助かる方々がありますようにという願いから、このリポートを掲載させていただきました。



オムツを使って 大きな湿布



水がでるのでラップに穴をあける



湿布がビショビショになる



腫瘍はリングサイズからアーモンド大に縮小

完全菜食でニュースタートクッキング

New Start Cooking for Vegan Diet...

Recipes 22

ひよこ豆のツナサラダ



豆なのに、なんとなくツナサラダを思い出させてくれる。サンドイッチにもいけるよ！

■材料■

- | | |
|--------------------|--------|
| ① ひよこ豆（茹でたもの） | 3カップ |
| ② インスタントカシューナッツマヨ | 1/2カップ |
| ③ 水 | 大匙3 |
| ④ セロリ（刻み） | 1/2本 |
| ⑤ レモンの絞り汁 | 小さじ2 |
| ⑥ 塩 | 小さじ1 |
| ⑦ 刻みのり（もんで細かくしたもの） | 大さじ2 |
| ⑧ 玉ねぎ（みじん切り） | 大匙1 |

■作り方■

- (1) ひよこ豆をよくつぶす。インスタントカシューナッツマヨに水をよく混ぜてから加え、残りの材料も加える。
- (2) 塩とレモン汁で好みの味に調える。

インスタントカシューマヨは下記で入手できます。
(有) 健歩 元気サーバー TEL 0495-74-0230

春に美味しいスープと豆料理、そしてさっぱり系のヘルシードレッシングです。どれも簡単にできちゃうのでぜひお試しください。

春の恵みの一つ、アスパラガスを主役とした、リッチな味わいのスープです。色よく仕上げて、春らしい食卓どうぞ！



アスパラガスのクリーム・スープ

■材料■

- | | |
|------------------------|----------|
| ① ニンニク | 1かけ |
| ② 玉ねぎ | 10g |
| ③ アスパラガス（硬い部分を取り除いたもの） | 400g |
| ④ 水 | 1/2C |
| ⑤ 洋風だし | 小さじ1と1/2 |
| ⑥ カシューナッツ | 大匙2 |

■作り方■

- (1) 鍋に200ccの湯を沸かし、①～③を入れ、鮮やかな緑を残して柔らかく茹で上げる。ゆですぎに注意。
- (2) ゆでている間に④～⑥をミキサーにかけ、クリーム状にする。
- (3) ゆでたアスパラガスを加え、再びクリーム状になるまで回す。
- (4) (3) を鍋に戻してから100ccの水をミキサーに入れて回し、すすいだ水を鍋に入れる。
- (5) よくかき混ぜながら沸騰させ、塩で味を調える。

梅ゴマドレッシング

簡単！香ばしい！さっぱり！わかめにも生野菜にもぴったりなドレッシングです。これがあれば野菜をもっともっと食べられそう！！

■作り方■

- (1) 梅肉を包丁で細かく刻む。泡だて器で残りの材料とよく混ぜ合わせる。

■材料■

- | | |
|----------------|------|
| ① 梅肉（種を取り出した梅） | 小さじ2 |
| ② 練りごま（白） | 大さじ2 |
| ③ レモンの絞り汁 | 大さじ2 |
| ④ メープルシロップ | 小さじ2 |
| ⑤ 水 | 大さじ2 |

トータルヘルス (1年講読 年6回発行) ・本誌のみ・1,800円 ・症状改善例集付き・2,500円 バックナンバー3～24号まで1部 200円、25号から1部 250円 送料100円

創刊号 (在庫なし)	●牛乳(6)牛乳界のアピール	●母と子にやさしい自然なお産のスヌメ(5)
2号 (在庫なし)	●関節炎、痛風、リウマチなどによく効くハーブ	●休息指令ー天来の声に素直に従おう
3号 ●食生活で慢性病の治療と予防 ●関節リウマチの回復	●こころ・からだ 病気の意味	●腎臓疾患の予防と回復
●リポート 関節痛の改善	●クッキング: スープとソース色々	●ハーブ: コンプリー
●食情報 ビタミンB群が神経に及ぼす作用	19号 ●日光ー敵か友か	●生ジュース情報: 泌尿器系のトラブルに
●こころ・からだ 感情抑圧と免疫機能低下 他	●憩室炎及び憩室症	●クッキング: ヘルシー冷やし中華 他
●クッキング: 全粒粉100%パンの焼き方	●魚の事実(1)オメガ3脂肪酸	●母と子にやさしい自然なお産のスヌメ(6)
4号 (在庫なし)	●ハーブ: アレルギー症状によく効くハーブ	57号 ●インフルエンザー世界が模索するソリューション
5号 ●健康へのニュースタート: 運動ー士を耕す	●こころ・からだ 夢の達成ー生きる力	●うつ病からの脱出 素朴で確かな回復法
●ガンの予防と回復(1)ガン細胞と活性酸素	●クッキング: お子様人気入りの菜食料理	●インフルエンザ対処法
●自然療法で乗り切った胃ガンの予後	●節制「ほどほどに」という言葉の落とし穴	●生ジュース情報: ジュース療法での改善例
●こころ・からだ 免疫機能とストレス	●ストレス	●クッキング: れんこんバーグ ソバサラダ 他
●クッキング 生野菜をおいしく	●魚の事実(2)オメガ3脂肪酸は植物からも	58号 ●母と子にやさしい自然なお産のスヌメ(7)
●水分が健康年齢を決める	●ハーブ: チャバラル	●与えて受けるハッピーメーカー
●免疫機能を向上させる栄養の摂り方	●こころ・からだ 天然賛歌	●連載 うつ病からの脱出 素朴で確かな回復法(2)
●リポート 生食でガン快癒	●クッキング: 亜麻仁利用のクッキング:	●肝臓疾患の対処法
●こころ・からだ 免疫機能とこころ	●空気ーマイナスイオンを帯びた空気	●クッキング: ヘルシークリスマス料理 他
●クッキング: クリスマス料理	21号 ●更年期障害の改善	●母と子にやさしい自然なお産のスヌメ(8)
●明るい日差しは人生観を変える	●魚の事実(3)魚のオメガ3脂肪酸	59号 ●世界ーの名医を友とする幸い
●家庭でできる温熱療法とライフスタイル改善	●ハーブ: 婦人科疾患に効くブラックコホッシュ	●うつ病からの脱出(3)栄養及び毒素からの影響
●ニュースタートで末期ガンから8ヶ月で回復	●こころ・からだ 助けるのはうれしい	●潰瘍性大腸炎
●こころ・からだ ストレスをどう扱うか	●クッキング: 亜麻仁利用の和風クッキング:	●クッキング: ピーナツ豆腐、チャプチェ 他
●クッキング: カシューベントチーズ他	22号 ●休息4つのタイプ	●母と子にやさしい自然なお産のスヌメ(9)
8号 ●ガンの予防と回復(4)鎮痛法と休息	●更年期障害の改善(2)日常生活の中でできること	60号 ●世界は自覚めてベジタリアンに
●蛋白質神話(1)	●魚の事実(4)魚の汚染	●うつ病からの脱出(4)うつ病を招く社会的要因
●ペタカロチン錠剤効果に疑問 ポーンミールの正体	●ハーブ: リコリス	●腰痛
●こころ・からだ 自然体で	●生の野菜や果物が提供してくれるすばらしいもの	●間食を止めてさらにエネルギーに!
●クッキング: 玄米バーガー他	●クッキング: 大豆料理	●クッキング: 玄米で作るエンドウ豆ごはん
9号 ●ちょっとスピードが出すぎです(節制)	23号 ●休息(2)週に1回の休息ー身体の生理的リズムは7日サイクル	61号 ●日光と運動ーうつ病を癒す効果は医師たちをも動かす
●温熱療法のサイクル・日課例・ハーブ 他	●肥満の予防と解消ー最も健康的な減量法	●連載 うつ病からの脱出(5)うつ病の食事療法
●蛋白質神話(2)	●魚の事実(5)魚などの汚染物質が胎児に悪影響	●脳卒中
●わかっていないに止められないのはどうして?	●ハーブ: ゴールデンシール	●ハーブが活躍! ナチュラルな虫除け対策
●クッキング: 夏に美味しいスープとスプレッド	●マーガリンやショートニングはなぜ有害か?	●自然派貴族への優雅な贈り物ーユーカリオイル
10号 ●空気	●クッキング: 新しい味を試してみませんか?	●エリンギや豆腐で作る餃子 ゴマだれうどん
●高血圧の予防と改善	24号 ●信頼	●夢達成に大きな助けー卵乳なしの完全菜食
●蛋白質神話(3)	●偏頭痛の解消	●うつ病からの脱出(6)うつ病回復に役立つライフスタイル
●こころ・からだ 健康法、同調か自立か	●魚の事実(6)汚染魚と子供への影響他	●膀胱炎
●発芽玄米情報	●ハーブ: 聖ヨハネ草	●うつ病回復の体験
●クッキング: 発芽玄米の作り方炊き方	●命を救ったチャコール湿布	●クッキング: 秋の味覚でヘルシースイーツ
11号 ●休息は活動の源	●緑豆のスープ、亜麻仁くるみバター他	●大切にしよう! 人体に備わった防御機構
●心臓病の予防と改善	25～49号までは在庫なし	●うつ病からの脱出(7)回復に役立つ生活習慣②気
●心臓病と蛋白質ー植物性か動物性か	50号 ●人体生理に即した健康法をこれから	●管支拡張症
●薬物の功罪(1)	●誠実と真心のユーチバインズ	●完全菜食ーお勧めレストラン
●こころ・からだ 笑い、あなたも探してみませんか	●創刊号からの超健康人	●クッキング: 簡単にできる美味しいクリスマス料理
●クッキング: 発芽野菜の作り方	●大分ニュースタートビルジ便り	●もっと活かそう唾液の力
12号 ●信頼 生きる力 愛	●クッキング: の「き・ぼん」	●連載 うつ病からの脱出(8)回復に役立つハーブ
●胆石症の予防と回復法	●クッキング: とびきり美味しくて簡単な料理	●連続 夜尿症、アブタ性潰瘍
●植物性蛋白質の利点	51号 ●笑ってみようー身体もイキ活き	●クッキング: ヘルシーお正月料理
●薬物の功罪(2)抗生物質の副作用	●人格を形成する前頭葉(10)テレビからの機能低下	●電磁波に気をつけて
●こころ・からだ 痛みのコントロール	●腎臓結石	●食べ物でつくる抗生物質
●冬に美味しいあったか料理 団子汁 他	●肉を食べない100の理由 68-78	65号 ●社会の平和は食卓から
13号 ●予防と治療の黄金律 自然の食物に備わる完全栄養	●ハーブ: ミルクシスル	●連載 うつ病からの脱出(9)ストレスと不安
●アレルギー体質の改善	●生ジュース情報: 関節リウマチに効果あるジュース	●アブタ性潰瘍、食べ過ぎを防ぐ
●牛乳は敵か味方か(1)	●クッキング: 牛乳を使わないホワイトソースで2品	●現代人に欠けている栄養ーオメガ3脂肪酸(1)
●薬物の功罪(3)今は安全とされていても	●母と子にやさしい自然なお産のスヌメ(1)	●クッキング: 冬にはこれ! 味噌煮込みうどん 他
●こころ・からだ 心の癒し のんびりの専さ	52号 ●ストップ・ザ・牛乳	66号 ●こんな物が欲しかった きっと思える活性炭
●手作りのおいしい豆乳色々	●人格を形成する前頭葉 (11)テレビがつくる無反応 他	●うつ病からの脱出(10)ストレスに前向きに取り組もう
14号 ●サプリメント(1)	●にきび	●コレステロールの管理
●疲労の回復(1)	●肉を食べない100の理由 79-100	●放射線物質の除去に活性炭を
●牛乳(2)	●ハーブ: ホーソーンベリー(心臓病)	67号 ●あなたも救命士 勇気ある一歩を踏み出そう
●薬草学の基本論(1)	●生ジュース情報: 風邪、気管支炎作戦	●うつ病からの脱出 回復の20週間プログラム
●こころ・からだ わたしがわたしであること	●クッキング: 簡単ヘルシーのお正月料理	●コレステロールの管理(2)
●クッキング: 夏の真正素材でおいしいお料理各種	●新連載 母と子にやさしい自然なお産のスヌメ(2)	●現代人に欠けている栄養ーオメガ3脂肪酸(2)
15号 ●サプリメント(2)	●自然治癒力の助けーからだの中からできに	●夏こそ好機ー発汗作用で体内浄化
●疲労の回復(2)	●人格を形成する前頭葉(最終回)音楽、高血圧からの影響	●牛乳信仰の崩壊(1)酪農、乳業界の幅広い作戦
●牛乳(3)	●肉を食べない100の理由(最終回)	●乳がんの予防と回復 (その1)
●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	●牛乳から大豆へ	●統合失調症に朗報/病気のON、回復のONのスイッチが働くとき
●特別記事 優れた強壮剤ー冷水浴	●ハーブ: ソーパルメット	●クッキング: 美味しくヘルシーなアイスクリーム
●クッキング: 健康的な冷凍デザート	●生ジュース情報: 免疫力アップのジュース	69号 ●大切な心には優しい天然薬を
16号 ●運動の効果は多大	●クッキング: 美味しく簡単な大豆料理	●牛乳がもたらす厄介な問題と母乳の利点
●白内障の予防と改善	●母と子にやさしい自然なお産のスヌメ(3)	●乳がんの予防と回復 (その2)
●牛乳(4)牛乳汚染	●緑の中の優しい配剤	●クッキング: 美味しくヘルシーなアイスクリーム
●薬草学の基本論(3)眼疾患全般によく効くハーブ	●甲状腺疾患の回復	●完全菜食で家族中の健康改善 他
●健康的なライフスタイルー自分を喜び他者を尊ぶ	●ハーブ: ペパーミント	70号 ●ガン回復の望みー先決は体内浄化
●秋の味覚 低カロリーでおいしい和風料理色々	●生ジュース情報: 胃潰瘍など消化器系の疾患	●牛乳信仰の崩壊(3)牛乳がもたらすさまざまな病気
17号 ●生活の質向上をもたらす運動	●簡単なのにリッチな料理 豆腐ローフ 他	●家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復 (その3)
●アルコールの害	●母と子にやさしい自然なお産のスヌメ(4)	●ガンー私はこのようにして回復しました!
●牛乳(5)牛乳と抗生物質	55号 ●命ある食物で命の希望を	●クッキング: イタリア風オムレツ&ナッツボール
●ハーブ: 「中毒」からの脱療法	●パーキンソン病の改善	71号 ●牛乳信仰の崩壊(4)牛乳に含まれるもの
●こころ・からだ 脳の器質障害	●ハーブ: スコールドキャップ	●ガンの予防と回復 (その2)
●クッキング: お正月料理 手巻き寿司 他	●生ジュース情報: 胸焼けのために	●ガンー私はこのようにして回復しました!(3)
18号 ●水ー百薬にまさる水の効果	●クッキング: 薄味のニンニク醤油漬け	●クッキング: 豆乳ヨーグルトの活用法
●痛風の予防と回復		

ご購入、バックナンバーのお申し込みは FAX: 0495-71-6462 Eメール: nkk@kenkou-8.org

(財)日本厚生 協会について

日本厚生協会は、厚生労働省の管轄にあって、主に健康教育の分野で活動している公益法人です。当協会が普及している予防医学と自然療法人は、米国を発祥として約150年間におよび、全世界に提唱し続けているものです。特に、真の健康状態は、知性、品性、身体、健康状態を包含した全人健康を指すという立場で健康情報の啓蒙活動を推進しています。近年になり医学、科学の分野で当協会が提唱しているS D A型ライフスタイルが最も健康的であることが検証されています。支部は大分に、姉妹機関としては米国のアラバマ州に自然療法による医療機関「ユーチバインズ」があります。

ガン—明日に希望を！ ガンの回復を目指して療養中の方々のための応援プログラム

時：時：9月2日（日）・9月7日（金） 5泊6日の合宿

所：埼玉県比企郡嵐山町 国立女性教育会館

講師：ユーチパインズ研究所講師 ドナルド・ミラー博士（米国認証自然療法医）

（ユーチパインズは、米国でも最も信頼と実績ある自然医療機関のひとつで、ガン患者の治癒率においては屈指の好成績をあげている。またキリスト教の背景の中で、生と死をどのようにとらえるかを指導し、患者に真の平安と希望を与えている）

- 内容：● ガン回復のために効果ある食事、及び生ジュースの勧めと体験
● 疼痛緩和や自然退縮に役立つハーブや手当て法の学びと体験
● 免疫力を高めるライフスタイルの勧めと体験
● 温熱療法や活性炭療法などの実施法を体験しながら学ぶ

費用：84,000円 定員：15組（申込先者順）

参加者の条件：自宅で食事療法や温熱療法を助けてくれるご家族と共に参加することができるかた。



ユーチパインズ日本校

米国で最も信頼ある自然医療機関のひとつである「ユーチパインズ」の教育部門での学びを、日本に居ながらにして学べる2年間のカリキュラムです。このコースでは、健康的なライフスタイル、完全菜食の栄養学、自然療法の講義と実技を学びます。また自宅学習では「解剖生理学」の通信指導が専門講師の指導によって受けられます。修了生にはユーチパインズから卒業証書が授与されます。卒業後は、また、ユーチパインズでのボランティア体験（無料滞在）の特権も得られます。

第8期生 1年次

時：10月9日（火）・10月14日（日）

所：埼玉県 女性教育会館 又は元気プラザ

費用：50,000円 教材費別途

- 内容：● 人格形成にかかわる前頭葉
● 偉大なる力、ニュースタート健康法
● 実技：チャコールの利用法、水治療法など
● 病気とどのように効果的に闘い、最善の健康状態を獲得するか。他



第7期生 2年次

時：9月25日（火）・9月30日（日）

所：埼玉県児玉郡神川町 元気プラザ

- 内容：● 完全菜食の栄養学
● スピーチ（実技）
● 全身マッサージ（実技）
● ハーブの選択と使用法
● 糖尿病・ガン・高血圧/心臓病・老化と認知症など

費用：50,000円 教材費別途



第6期生 3年次

時：9月13日（木）・9月17日（月）

所：千葉県夷隅郡大多喜町（日本三育学院）

- 内容：● 完全菜食の栄養学
● 温熱療法の実施法
● プレゼンテーション（健康講話の実技）他

※各プログラムの詳細については、お問い合わせください。電話：0495-74-0232（財 日本健生協会 健康教育部）



★ 参加者の声 ★

- 食事が身体と頭脳に大きく影響することがよく理解できました。悩んでいる隣人の助けになりそうです。
- 学んだように食事を変えると、身体が変わってきたのがわかります。朝の散歩も始めました。
- 学んだことを実行すると、心身ともに爽快です。
- 調理実習が楽しかったです。完全菜食でも、こんなにおいしいものができるのかと驚きました。
- ニュースタート健康法で最悪の状態から癒され、力強く生きている方の体験に心打たれました。

- 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。