1999年11月創刊 トータルヘルス
2012年6月20日発行（No.73）

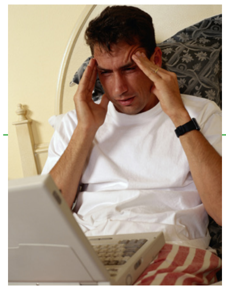
Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

年6回発行
年間購読料　〒共1800円
郵 便 振 替　トータルヘルス　00190-9-173681

No.73



巻頭言

休息—大切な自分を大切に扱おう

現代の企業は不況に加え新たな問題を抱え始めている。「新型うつ病」と呼ばれる病に陥っている社員を持つ企業は日本全企業の65％にも達しているという。この病は不眠や気分の落ち込み、意欲喪失などの症状を呈する一方、職場を離れると気分が回復し、また、自分がうつ状態になるのは、会社や他人のせいだとする傾向があるという。抗うつ剤もあまり効かないということで、会社はもとより病を持つ社員も共に苦しんでいる。

新型うつ病を研究しているある医療従事者によれば、この病は、これまで名門を目指し、小中学生の時から寝る間も惜しんで勉強をし続け、睡眠時間は3時間などというのが当たり前のように過ごしてきた人、あるいは、夜通しパソコンなどで時を過ごすなど、いずれも十分な睡眠をとる習慣に欠けてきた若手社員が多い傾向にあるという。もちろん例外もあろう。

米国で脳、特に前頭葉の研究を重ねてきたネイル・ネドリー博士は、注意力、記憶力、意志の力、道徳的判断力、感情をコントロールする力などの喪失は、脳の前頭葉の部分に欠陥が生じていることが要因だとして、詳細な研究を彼の著書にまとめている。その中には、睡眠不足が続くことによっても前頭葉が十分に機能しなくなり、前述のようなダメージを受けることも記している。

現代は人をどんどん夜型人間へと促して、眠らせないようにしている。24時間営業の店、ゲームセンター、テレビ、インターネット、そして眠気を覚ますカフェインの力。人は、心も体も疲れながらもなお働き、遊び続ける。若くてエネルギーがある体はこうした生活でも何年も続けられる。しかしその果てにやってくる心身のダメージについては計算外だ。こうした若者たちが休息はとても大事なことで、日々取らなくてはならないものだということを知りそうするならば、どんなに良いことか！そうすれば、弱ってしまった心と身体の状態からも引き上げられるだろう。もしそれができなくても、少なくても、脳が語りかける「疲れている、休むべき」という休息司令を感じるときには出来る限り従うという試みはして欲しいものである。座業をしている人にとっては日光の元で歩いたり運動をすることは心身共に確かなリフレッシュとなる。十分な休息を取ることは、現代人にとっては難しく、ある意味贅沢と思われている。しかし、夜毎の休息、週に一度の休息の時間を惜しんでいると、いつかはもっと多くの時間を休息に費やすようにと病に伏さなければならなくなる。

ひとりひとりはどれほど大切な存在であるか！休息司令にはまさに、「大切な人よ、生きよ、健やかであれ」といって送られる信号である。大切な自分には十分な贅沢をしてあげよう。その習慣の果てには心身の爽快感、充実したエネルギッシュな日々が確かに待っているのだから。

Contents 目次

● 巻頭言　休息—大切な自分を大切に扱おう …………… 1
● 糖尿病　回復への道（2）薬を使わずに管理する…　2～6
● 家庭でできる自然療法　ガンの予防と回復（最終回）　7～10
● Topics ガン—私はこのようにして回復しました！(4)　…　11
● 野菜は力①　もっと大豆を食べよう！　………　12～13
● クッキング：ソフトな豆のお焼き　他　……………　14
● NKKだより ガン-明日に希望を!／ユーチパインズ日本校　16

シリ

糖尿病―回

DIAB

第２回 糖尿病の予防と治療

編集部　編

ネイル・ネドリー著書より

薬を使わず生活習慣で管理する驚くべき好結果！

「糖尿病の治療には薬が必要で、薬無しでは合併症の危険が増す」と一般的には思われています。しかし実際には、最善の生活習慣を続ければ、多くの糖尿病患者が薬を使うよりも良い結果を得ることができます。それを証明する調査が米国カリフォルニア州にあるウィマー・ライフスタイルセンターで最近行われました。

糖尿病に頻繁におこる合併症に次のようなものがあります

- 四肢の末梢神経症（痛み、筋力低下、冷熱に対する感覚麻痺など）
- 自律神経失調による発汗異常や内臓の不調
- 免疫力低下による細菌感染を原因とする潰瘍や壊疽（足の切断に至るケースもある）

25日間で改善するプログラム

ウィマー・ライフスタイルセンターは、Ⅱ型糖尿病患者を対象に、良い生活習慣が糖尿病の合併症にもたらす劇的な効果を25日間の滞在プログラムで証明しました。生活習慣の改善による治療には副作用はなく、糖尿病以外の生活習慣病も同時に治療できます。一方、薬物治療は症状を緩和することはあっても根本的な対策にはなりません。

滞在中にどのようなことを続けたか

- 食事は動物性食品を一切含まない完全菜食
- 穀類は全粒粉のパンや玄米
- 酒、タバコ、コーヒー、緑茶や紅茶などを飲まない
- 定期的な運動
- 水治療法
- 料理教室
- 各種講義、希望者には聖書の学びを通して心のケア

糖尿病性神経障害の改善（プログラムを開始後4・16日後の結果）

- 長年治らなかった糖尿病性神経障害をもつ人々の80%が足の痛みなどが改善
- 血糖値とコレステロール値が下がる
- 調査終了後１～４年間にわたる追跡調査でもさらに症状が改善し続けた

ーズ

回復への道

ETES

編集部

腎臓を守るためにできること

● 完全菜食の勧め

糖尿病患者が健康な腎臓を守るためには、血糖値を正常値範囲に維持することが欠かせません。また、完全菜食を実行すると蛋白質の過剰摂取を避けることが簡単になり、腎臓への負担が軽くなります。糖尿病性腎症を悪化させる要因には、喫煙の他に、高血圧や高脂血症（高 LDL コレステロールおよび高トリグリセリド）などがありますが、これらも完全菜食により予防できます。

● 鎮痛剤を使わない

糖尿病性腎症を発症させる他の要因として、鎮痛剤アセタミノフェン（ブランド名ではタイレノールやエクセドリンなど 50 種類以上ある）があります。ある研究によると、この種の鎮痛剤は、週に一度わずか 2 錠を服用しただけで重い腎症のリスクが 2 倍に増えることがわかっています。前出のウィーマー・ライフスタイル・センターで実施されているようなプログラム（完全菜食と運動、有害な嗜好品の排除、良い生活習慣など）を続けると、糖尿病性腎症患者が使用している薬の量を減らすか中止できる可能性があります。

改善の大きな助け：運動

● 運動はインシュリンのような働きをする

運動には血糖値を下げる効果があります。糖尿病患者のインシュリン抵抗が高い場合、インシュリンは分泌されていても糖が細胞に吸収されにくくなり、その結果血糖値が高くなります。ある研究により、筋肉を動かすと、インシュリン抵抗を減らす効果があること、簡単に言えば、運動はインシュリンのような働きをし、糖が血液から筋肉組織に入るのを助けることがわかりました。有名な「ジョスリンの医療教科書」は、運動不足が、加齢によるインシュリン抵抗の増加の最大の要因であるとしています。運動に費やされるエネルギー量が週当たり 500 ・ 3500 カロリーに増加すると、糖尿病になるリスクが半減します。注目に値するのは、規則的な運動から最も益を受けたのは肥満、高血圧症、糖尿病の家族歴などがある人で、リスクが一番高かった人たちでした。

● 空腹時にする運動はもっと効果的

糖尿病を防ぐのには、空腹時に運動をしたほうが効果的であることが、最近の研究で明らかにされています。

どのような食事をすれば良いか

● これまでの常識の誤り一肉食の勧め

最近まで、血糖をコントロールするためには、砂糖、ご飯やパンも多く食べてはいけない。しかし自由に食べて良いのは肉ですという指導を受けてきたと思います。

● 肉食は本当に糖尿病患者を助けるか

確かに、肉を多く摂り、ごはんやパン、麺類などの炭水化物を少なく摂ると、血糖値はあまり高く上がらないので、その時だけは血

糖値コントロールに役立つかもしれません。

しかし皮肉なことに、糖尿病患者が肉の多い食事で血糖をコントロールしようとすればするほど、糖尿病は治りにくくなり、合併症も出やすくなり、さらには心臓病で早死にするリスクが高くなってしまいます。

● 死亡率は3.8倍

キリスト教の一派のセブンスデー・アドベンチスト教会が実施した南カリフォルニアでの大規模研究によると、「肉を１週間当り６回以上食べた人は、糖尿病で死ぬ危険が、１週当り１回未満の人の３．８倍である」ことが明らかになりました。

食物繊維の劇的な効果！

食物繊維は、人間の消化酵素では消化されない炭水化物の部分ですが、食物繊維の働きには素晴らしいものがあります。

食物繊維を摂ると

食物繊維は果物、野菜、穀物、木の実などの植物性の食品にのみ含まれており、肉、ミルク、卵、チーズなどの動物性食品には一切含まれていません。牛は生まれながらの菜食動物で膨大な量の繊維を食べますが、実際は、その肉にも繊維はありません。

- 野菜や果物の繊維は特に便秘改善に、寒天やこんにゃくの繊維はコレステロール値を下げるなどの効果が得られる。
- 腸の働きに必要なバクテリアが増えて、腸の調子が良くなる。→便秘、下痢、ガスの解消
- 体内の有害物質や不要な物質の排泄を助けてくれる。→解毒効果

繊維から得られるその他の利点

植物性食品にのみ含まれている繊維は、食品の中に潜む有毒物質や発ガン物質を弱め、からめとり、不活性化し、除去するのを助けます。

1970年に発表されたデニス・バーキット博士（英国の有名な内科医）の報告書により、その役割や重要性が知られていなかった繊維が、世界的に注目を浴びるようになりました。

繊維が多い食品

不溶性の繊維は小麦（特にふすま）やバナナなどに、水溶性繊維は果物、野菜、豆類、オートミール、玄米、大麦などに多く含まれています。

食物繊維とインシュリンおよび血糖との関係

繊維が豊富な食品を摂ると、血糖値がゆるやかに上昇するのでインシュリンの必要量が少なくてすむことがわかっています。繊維、特に果物に含まれているペクチンやこんにゃくのような水溶性繊維は胃から食物を送り出すのをゆっくりとさせ、小腸での単糖の吸収がゆるやかになるのに役立ちます。一方、高脂肪食を摂ると、食後血糖値が上がったままの状態が５時間も続きます。

繊維の上述のような特性は、糖尿病患者の血糖値コントロールに役立つことが実証されており、果物を食べても血糖を低く維持できます。ケンタッキー大学のジェームズ・アンダーソン博士は、高炭水化物および高繊維の食事により、インシュリンの必要量が非常に少なくなることを発見しました。その結果、血糖値のコントロールは容易となり、空腹時のコレステロールとトリグリセリド値も下がっていました。

糖尿病の人が、肉食をせず、炭水化物や繊維の多いものを摂ることの益

- コレステロールと中性脂肪の値を下げる
- 高血圧が改善される
- Ⅱ型糖尿病であれば、インシュリン療法を続ける必要がなくなる
- 心臓病で死ぬリスクが少なくなる
- 胃腸の働きが良くなる
- 肥満が解消される
- 血糖値のコントロールが容易になる

インシュリン療法は、回復を遅らせ、合併症が出るのを早める

インシュリンは役目がすむと肝臓で分解されて、最終的には中性脂肪になります。糖尿病患者のほとんどは、もともと血中の脂肪値が高いのですが、インシュリンを投与していると血中脂肪値がさらに高まり、動脈硬化などの合併症が加速する原因になります。ですから、出来るだけインシュリンは体の外からは入れない方が賢明です。それよりは、繊維に富む食品の量を多く選ぶことです。それによって、動脈硬化の予防、すなわち心筋梗塞や脳梗塞の予防にも役立ちます。

最適な食事―夕食抜きの１日２食

あまり知られていませんが、人体の糖分処理能力は夕方から夜にかけて低下します。Ⅱ型糖尿病を対象としたある研究では、１日６回（３回の食事と３回の軽食）食べると、１日３回の場合と比較し、平均の血糖値が10・15％高いことがわかりました。以前の見解では、夜中にインシュリンが最も多く分泌されるので、就寝直前に軽い食事を摂ることが良いとされ、糖尿病患者に勧められていました。就寝時に摂る軽食は、低血糖を防ぐという点では役立ちました。しかし現在ではこうした指導は不必要なだけでなく、かえって逆効果であることが解っています。

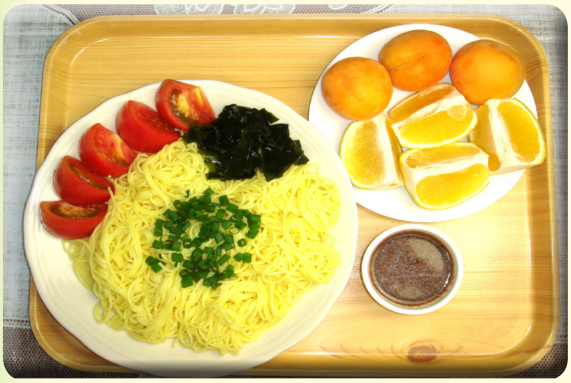
１日のうちで最も重要な食事は朝食なので、良質の食品を十分に摂る必要があります。朝食、昼食共に、穀類は未精白、すなわち全粒粉で焼いたパンや玄米などが望ましい食品です。特に朝食をしっかり摂ることは、１日のうち最大のネルギーを必要とする時間帯に最大のエネルギーを供給するために欠かせません。夕食は、軽くします。しかし、肥満やⅡ型糖尿病の人々にとって最良の習慣は夕食を全く摂らないことです。こうした食事計画を可能にするようなインシュリン投与法を主治医に依頼することは、大きな効果をもたらすでしょう。

朝食例：全粒粉のパン、豆乳、果物、ナッツ類。和風であれば、玄米、納豆、味噌汁、野菜など

昼食例：玄米、大豆や豆腐を使った料理、煮た野菜、こんにゃくや海草を使った料理、たっぷりの生野菜

DIABETES

糖尿病



夕食例：全粒粉のうどんやソバ、季節の果物をたっぷり摂る

果物は甘いから糖尿病には良くない？

果物は糖が多いから糖尿病には良くないと教えられ、控えている人があるかもしれませんが、果物をたっぷり食べることは糖尿病の改善につながります。果物はインシュリンを多く要求することなく、果物を多く食べていると血糖値が下がってきます。

この事実は、日本では外園久芳医師がご自分のクリニックの患者さんを対象に実験を試み、データを出し、現在では多くの糖尿病の患者さんに果物を勧めて助けています。詳しくは「フルーツクリニック」という書をご参照ください。）

１日の食事を朝食と昼食だけを食べる２食にすると、胃や腸は、就寝前までにはすっかり消化の働きを終えています。そうすると、体は消化のためにエネルギーを使わずにすみ、その代わりに寝ている間に自分の体の問題を修復するためにエネルギーを費やすことができるようになります。多くの研究によって、一日に朝食と昼食しか食べない２食の人は、ガンやその他の病気になりにくい体質になることが解っています。朝食で一日分の栄養の半分ぐらい摂り、残りの半分は少し遅めの昼食で摂ります。

これからのことをどうぞご自分の食生活に当てはめてみて下さい。きっと改善が見られることでしょう。

次号に続く

参考図書：ネイル・ネドリー著　Proof Positive
「フルーツクリニック」外園久芳　永田照喜治　著
発行：葦書房

お勧め良品

痛みの解消に自信をもってお勧めできる良品をご紹介します！

チャコールパック

発痛物質を吸着する活性炭粉末を使った湿布です。すでに出来上がっているので、薄紙をはがして貼るだけの便利な湿布です。関節や腰の痛み、ガンの痛み、腹水がたまった時の苦しさの軽減などに役立ちます。

清身源

強い痛み、慢性的な痛みにはぜひお勧めのハーブです。もともとは、免疫組織を強くするという目的で作られた健康食品ですが、痛みにもかなり効くことがわかり、現在、痛みに悩む多くの方々に愛用されています。免疫系を強くし、症状を呈するもとを癒しながら痛みなどの症状を軽減します。

原材料：ヨロイグサ、ヨモギ、チドメグサ、ホドイモ、キナコ、モロヘイヤ、グリセリン脂肪酸エステル
１　箱：1.5ｇ　30 包入り　※清身源は、ネットからはお求めになれません、お電話でのご注文のみとなります。

Kempo

お問い合わせ・ご注文先
有限会社　健歩　　電話：0495-74-0230　FAX: 0495-74-0231＝＝E-mail: order@kempo-j.com

NATURAL REMEDIES

連載 第七回

家庭でできる自然療法

ガンの予防と回復（最終回）

心の休息と回復について

はじめに

心と体は密接につながっていて、体の健康状態は心の状態に大きく左右されます。この号では、ガンという病に焦点を当てて心と体の関係を学びます。（編集部）

怒りやストレスはガンの発症を促す活性酸素を発生させる

活性酸素は通常、スモッグ、喫煙、高脂肪食、怪我や炎症、過食、過度の運動、働き過ぎなどで発生します。健康的な食事でも食べ過ぎると活性酸素が発生し、運動でも度が過ぎると活性酸素の発生要因になります。活性酸素が遺伝子と結合すると、正常な遺伝子の一部が酸化され異常な遺伝子になり、ガン細胞発生のステージを設定することになります。

ほとんどの肺ガンは喫煙と関係しています。しかし、一日にタバコを三箱吸っても肺ガンにならない人がいれば、一本も吸わないのに肺ガンになる人もいます。そこには、喫煙以外の要因が密接に関係しています。例えば、タバコを吸わなくても、細胞内で多くの活性酸素を発生させれば、ガンになるリスクは高くなります。また、上述のような通常の発ガン物質に接しなくてもガンが発生することがあります。この項で是非強調しておきたいことは、怒り、憎しみ、ねたみ、恐れなどの感情的な

ユーチパインズ研究所
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年にユーチパインズを設立。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。

ストレスでも体内で活性酸素が発生することです。

心の休息―回復の大きな鍵

P53遺伝子とは

興味深い実験

1979年、ガン患者を観察してきたある医師達による研究グループは、ガン細胞がどれほどの速さで正常な細胞を侵すのかを知るために、ガン細胞と正常細胞をひとつの試験管に入れて観察しました。ところが一週間後に試験管の中に見たものは、ガン細胞がすべて正常細胞になっていた様子でした。試験管の中で何が起こったのでしょう？　研究者たちは、この解明こそが画期的なガン治療につながると期待し、研究を重ねた結果、正常細胞にはあるがガン細胞のほとんどには見られない遺伝子があることを明らかにしました。それが、P53という遺伝子です。

P53遺伝子の役目

その後の研究で、このP53遺伝子は、正常細胞の中では細胞分裂を繰り返すリズムに一定の周期を保たせる働きをすること、ダメージを受けたＤＮＡを持つ細胞が増殖するのを防ぐこと、などの働きをしていることがわかりました。そして、この遺伝子の数が少なくなったり、活発に働かなくなったりすると、正常細胞のガン化が始まると考えられています。

ガン細胞の中にはすでに、P53遺伝子はかなり少なくなっているのですが、それでも、いくらか残っているP53遺伝子があれば、ガン細胞の増殖を抑えたり、ガン細胞を自滅させたりする働きをしてくれます。簡単に言うと、P53遺伝子はガンを抑制する遺伝子です。最近の研究により、多くのガン細胞にはP53遺伝子が存在しないか、あるいは存在しても変異し活力を失っていることがわかってきました。

そこで、研究者たちは、正常細胞にある活発に働いているP53遺伝子をガン細胞内に移して、ガンを治療しようとする研究が行われるようになり、日本でも既に肺ガンの患者にP53遺伝子による治療が試みられています。

良性腫瘍と悪性腫瘍の違い

正常な細胞から良性腫瘍の後期までは、細胞はすべて一定の休息をしながら細胞分裂を繰り返しています。この細胞を休ませる働きをしているのがP53遺伝子で、細胞が休むことができる限り良性腫瘍細胞は正常細胞に戻りやすいのです。しかし、いったん細胞が悪性のガン細胞になると、この遺伝子が致命的な傷を受け、消滅するかその力を失うので、細胞は休むことができなくなり、悪性の腫瘍は休むことなく急速な勢いでどんどん増殖していきます。従ってこれらの細胞が正常細胞に戻るのはたいへん難しくなります。これが悪性腫瘍の細胞と良性腫瘍細胞の決定的な違いです。

心の休息とP53遺伝子

米国のサング・リー医学博士は、心に休息を得ることができれば、P53遺伝子は復活すると推測しています。日々の生活の中で、心身ともに疲れ、休息したいと思う時には、実は「休息せよ」と語りかける脳からの生理的指令がかかっている状態です。それにもかか

わらず、人々は、心にも体にも休息させることなく働き続けたり、濃厚な食物で消化器官を酷使したり、あるいは、不安や悩みにとらわれ続け、心には安らぎを得ないまま暮らしています。このように、体が発する「休息せよ」という命令をしばしば無視し、心や身体に鞭打って働き、休息を取らないでいると、休息遺伝子は、もうこの主人には「休息せよ」と言ってもしかたがない、いつも無視されるのだからと判断し、P53遺伝子そのものが退化してしまいます。

サング・リー医学博士はP53遺伝子が正常細胞からさえ消えていくことを想定し、健康を維持するためには体が発する休息の指令に素直に従うことが非常に重要であると訴えています。すなわち、心の休息がガンからの回復にも非常に大切であることを示唆しています。心の休息を得てすべての重荷やストレスから解放された時、ガンばかりでなく多くの病が速やかに回復することも数々の症例が示しています。

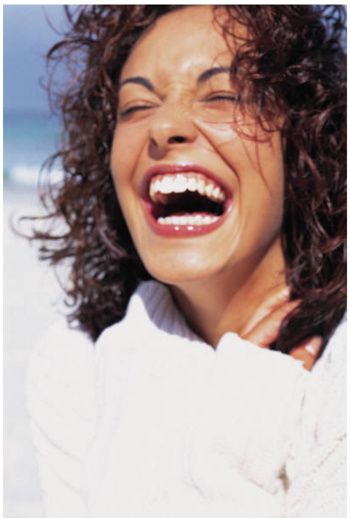
リー博士は、試験管の中にあるガン細胞が、増殖するどころか、正常な細胞に戻ったという事実は、試験管の中にはストレスもなく、休息指令を退け続けるわがままな意志もなかったため、正常細胞中のP53遺伝子は速やかにガン細胞に働きかかることができ、ガン細胞が正常細胞に戻ったのではないかと推測しています。

ガンを補食する細胞（NK細胞）を活性化―① 森林浴

森林浴でＮＫ細胞が活性化するか否かを調べた研究において、日本医科大学公衆衛生科の李 卿（り けい）氏たちが取り組んだ実験です。実験方法は、ストレス状態にある東京都内大手企業に勤める37・55才の12名男性社員に、長野県飯山市の森林に３日間滞在してもらい、森林浴の前後にNK細胞の機能活性化の有無を調べたものです。その結果、１日目は26.5％、２日目は52.6％ の活性化が見られ、ＮＫ細胞の活力が確実に増強されたことが証明されました。森の樹木から出るフィトンチッドなどの物質は私たちの免疫力を活性化するのに、非常に短時間で強力に作用することがわかっています。

ぜひ、緑の多いところに出掛け、すがすがしい環境に身を横たえてみませんか？

NK細胞を活性化―② 笑うこと、涙を流すこと



笑うことがどれだけ免疫力を強くするかを実際に測定してみようという研究が大坂で行われました。会場には痛みをかかえるリウマチ患者18名が被験者として参加し、笑うことと、ＮＫ細胞の活性化に関する調査が行われました。その結果、落語を聞いて大いに笑った18人中の14人にＮＫ細胞の活性化が見られ、心からの楽しい笑いは免疫力を高めることがわかりました。「わっはっは」と声を出して作り笑いをしただけでも、直後の血液検査により免疫力が高まっていることも明らかにされています。

一方、悲しさと苦しみの真っただ中にあって、どうしても笑う気になんかなれない、とおっしゃる方は、まず思い切り泣くことです。実は泣くことには笑うことと全く同じくらいの、免疫力を高める力があることが近年証明されています。体内の不純物や毒素が涙と共に排出されると言われています。

回復力—祈りの力　①

デイビッド・ラーソン医学博士（アメリカ政府の調査班所属）は、1995年5月のある医学誌（ American Journal of Natural Medicine）で、「祈りや信仰は、高血圧やその他の重い疾患を予防するのに、大変役立っている。また、信仰を持つ人は持たない人と比較して、手術の結果や予後の回復が順調であることもわかった」と論文で発表しています。

回復力—祈りの力　②

サンフランシスコ・ジェネラル病院に心臓病で入院した393人の患者を対象にした実験です。対象者の病状や回復見込みなどを調査し、どちらのグループにも同様の結果がみられるように、病状の度合いなどを、かたよりなく二つのグループに分けました。Ａグループ（192人）の患者には患者１人につき、１人の「祈りのボランティア」が付けられ、それぞれは誰かに祈ってもらっていました。Ｂグループ（201人）の患者には「祈りのボランティア」をつけませんでした。その結果はどうだったでしょうか？　２つのグループには大きな違いが見られました。グループＡの患者は自分が祈ってもらっていることをまったく知らなかったにもかかわらず、グループＢの患者に比べて、手術後の心臓機能の低下率が４分の１以下で、利尿剤を必要とする率は５分の１でした。その他、肺炎や、循環器系障害、余病の併発などにおいてもＡグループはＢグループに比べてあらゆる点で問題が少なかったと報告されています。

回復の力—許す心

ウイスコンシン大学のマジソン校舎では、「許しと健康」という興味深いテーマで研究が行われています。　ロバート・エンライト医学博士を中心に進められた研究では、人を許すという行為によって、心配、怒り、悲しみ、憂鬱などが少なくなり、健康状態に非常によい影響を及ぼすことがわかりました。このことは、許せない対象を持ちながら病気の回復を願っている人々にとって、とても大事な示唆となり、また心の整理をしようとする人にとっては、大きな朗報と言えるでしょう。

回復の力—許す心　②

スタンフォード大学のカール・サーストン医学博士が進めている「許しがもたらす生理的影響の研究」プロジェクトの報告によると、許すことができず、心にわだかまりを持ちながら生活をしている人と、許せない対象はいない人とを比較すると、それぞれの体と心の健康状態には大きな違いが見られ、後者の健康状態は前者のそれに比較して非常に良いことが解っています。例えば、許すことができない人は、たいてい心の中に怒りと思い煩いを抱えています。これらの感情が湧き上がると、心拍数も血圧も上昇します。そしてこのような状態が長期間続くと、心臓麻痺や脳梗塞、その他様々の病気が生じてきます。この場合、許す行為の対象には、友人、知人、隣人だけではなく、自分自身のことも含んでいます。

心に休息を得てガンが自然退縮した例

心に休息を得て末期ガンが癒された例は、「ガン—私はこのようにして回復しました」で、伊藤勇さんの体験を紹介しています。是非ご一読ください。

70号から続けられた「ガンの予防と回復」のシリーズはこれで終了です。基本的な大事なポイントがたくさん提示されましたが、実践される方々にはその努力が報われかならずや改善がみられることと信じます。

TOPICS

ガン──私はこのようにして回復しました！（4）

心に休息を得てガンが自然退縮した

伊藤　勇　　82歳

伊藤勇さんは25歳のときに婦人服製造の会社を起こし、40年をかけて年商10億円の会社にまで育て上げました。前立腺ガンが発見されたのはその頃でした。ガンは骨にも転移している末期状態で医師からは３ヶ月の余命宣告を受けました。しかし、それから17年が過ぎ82歳の現在も元気に過ごしておられます。伊藤さんは、ガン宣告後、会社を従業員付きで信頼できる人に譲り、その他の身辺整理もすべて終えたとき、精神的に非常に楽になり回復に向かったと述べています。具体的には一体何が起こったのでしょうか？伊藤さんの手記をおおまかにまとめてみました。（編集部）

ガンの告知を受けた頃
1997 年

ガンが消えた頃
2003 年

『ガンが発見された時の検査の結果は、腰にも骨髄にも肝臓にも転移しているから、手術も抗がん剤治療も放射線治療も意味がないということでした。医者には、「治る薬はないけれど、一時押さえる薬ならあります。女性ホルモンを打てば半年か一年は持つでしょう。効かなければあとは余命三ヶ月くらいになるかもしれません」と言われました。

余命３か月の宣告

早かったら３ヶ月か、いよいよ終わりかあーと思ったら、涙がボロボロ出てきて、思わず新聞で顔を隠しました。しかし時間がたつにつれて落ち着きをとりもどし、私は思い直しました。ガンと共生して行こう。まだ時間はある。長い年月をかけて私の身体の中に住みついたガンちゃん、外から飛んで来てひっついたものでもなく、自分の細胞が変化しただけで、私の身体の一部でもあるのだから・・。ガンは心臓麻痺や脳出血のように突然になって家族と話す間もなく逝ってしまうのとは違うのだから、３ヶ月でも時間があるのはありがたいことだと思いました。身辺整理も充分にできるのです。その時間を与えてもらったのです。こりゃ喜ばないとあかんと思いました。でも急がねばなりません。「ガンさん、これ以上あばれんといてや。おとなししとってや。冷凍庫の中でも入ってゆっくり眠っていてや、と心の中で話しかけ、そっとお腹に手を当てました。

私は社会的責任を感じ、最後の締めくくりとして社員に動揺を与えずにこの事業を終わらせる方法を真剣に考えました。私は生死の瀬戸際に立たされた時一番大事なことは、私利私欲を捨てて公平な決断をすることと考えましたので、社員付きでそのまま会社を売却するのが最善と決断し、全力をあげて奔走しはじめました。 そしたら、わずか二週間くらいのうちに、譲ってもらってもいいです、という買い手が現れたのです。この社長さんなら間違いない、と思い、その人に買ってもらう決断を下しました。そして、余命告知の日からわずか２ヵ月後、経営者として40年間育ててきた会社のすべてを引き渡しました。尊厳死協会へも加入しました。植物状態になった際、３ヶ月目に人工呼吸器を法的に取り外せるよう、子供、孫、連名で弁護士事務所に登録しました。また不老会への登録手続きもすませました。また、葬儀終了後、私の身体は大学の医学研究のため献体される手配も終えました。

余命宣告の３か月が過ぎて

あっという間に賞味期限の余命３ヶ月は終わってしまいました。すべての身辺整理が済んだら、なんだか精神的に非常に楽になり、身体も軽く感じられ、そうすると不思議なことに体調も少しづつ良くなり始めたのです。仕事や地位を放し、ガンを受け入れ、ガンと共生しようと気持を転換してからは、心にゆとりが生まれたのでしょうか。もともと「ネアカ」の私ですが、更に孤独にならないように気を付けて、無欲な明るい独居老人になろうと変身していきました。

楽しく旅行

すべてがなくなったあと、人がいろんなところに誘ってくれました。そのひとつがガン患者の会です。その会に参加している人たちは、皆さんとても明るくて元気なのです。その明るさに驚きつつも例会に参加し、情報交換し合ううちに、励ましあう会の存在は実に貴重であると痛感してきました。楽しいことをやっていると自己免疫が高まるのか、痛み止めも何にも飲まなくても大丈夫なのです。それがきっかけとなって、国内だけでなく、ハワイはじめ海外ツアーにも積極的に参加したり、一人旅などの体験旅行をしたり、無性に楽しく「生」を噛み締めるように味わいました。

ガンが消えた！

余命告知より７年が過ぎた2002年10月、結論から言いましょう。すべての検査の結果、先生が「がんが消えていたよ」と言いました。一瞬、わが耳を疑いました。聞き間違えたのかと思いました。「先生、それ、ほんとー？」「信じられないけど、そうなんだ。ガンがないんだよ。ガンが消えている。奇跡だよ。なんでだろう？わからない。」私は夢かと思ってほっぺたをつねりました。つねりながら私もつぶやきました「なんでだろう？わからない…」。そして、次の瞬間、「これ本当なんだ！」と思ったら、肩の力がスーッと抜けていきました。

講演で多くの仲間を励ます

その後、伊藤さんは地元で講演を依頼され、それ以降、日本全国から講演依頼を受け、また、多くの本に紹介され、「心の休みと楽しみを得て、私はガンが治った」と語って多くの方々に勇気と励ましを与えています。

野菜はちから

旬の野菜や果物には
どんなパワーが
隠れている？

Vol. 1

大豆は力！

大豆を食べ続けると体はどう変わっていく？

豆乳や大豆の加工品のパッケージにはよく「イソフラボン含有量」などという表示があって、この製品には「イソフラボン」どれだけ入っているかということが消費者に知らされていますね。

ではいったい「イソフラボン」て何をしてくれるのでしょうか？

イソフラボン効果

◆ 乳ガンの予防と回復の助け

女性ホルモンであるエストロゲンが過剰になってきたときには、その悪い働きを阻害してくれます。ですから乳ガンなどの予防と回復の助けになります。

◆ 腫瘍の増殖を抑える

ガンの腫瘍ができると、腫瘍は自分自身に栄養を運ぶために新しい血管を作ります。しかし、イソフラボンの一つであるゲネステインはその現象を抑える働きをするので、腫瘍はそれ以上成長出来なくなってしまいます。大豆製品を食べること事は、いろんなタイプのガンを抑える力があります！

◆ 更年期の症状を和らげる

更年期のエストロゲン不足を補い、更年期障害のさまざまな症状を和らげてくれます。また、1日40mｇ（豆乳１カップ弱）の摂取で骨が強くなっていきます！

◆ 肌のシワやハリが改善！

平均40歳の26人の女性を２群に分け、一方には大豆イソフラボン、もう一方に偽のサプリメントをとってもらいました。12週間後に、イソフラボン群で肌の弾力が回復。さらに、目じりの細かいシワも改善したという結果が出ています。
（データ：J. Nutr. Sci. Vitaminol;53,57-62.2007）

最新情報！

今年の5月12日、日本の「厚生労働省医薬食品局食品安全部」からイソフラボンの過剰摂取に注意！という文書が出されました。イタリアで行われた、ヒトに対するイソフラボン摂取の実験で、150㎎のイソフラボンをサプリメントで５年間、毎日摂取した結果、「子宮内膜症が増えた」という報告があり、「ガンにつながる恐れがある」ということで注意が促されました。

イソフラボンもサプリメントで摂れば摂りすぎにつながる恐れがあるということですね。日本人

の平均摂取量は1日あたり18㎎ということで、食品からだけ摂っているならば、摂りすぎの問題は、通常は無いと言えるでしょう。

イソフラボンのほとんどは、大豆の胚芽の部分に含まれている

イソフラボンは大豆の胚軸の部分に多く含まれ、煮豆や大豆を丸ごと粉にした黄粉に豊富です。ですから、おからが含まない豆乳や豆腐などよりは、大豆製品丸ごと摂取するほうが、イソフラボンはより多く摂取できるないことを覚えておきたいものです。

以下は、イソフラボンアグリコンの量です。

食品	イソフラボン量	
豆乳	1カップ(200ml)	49.6 mg
納豆	1パック(40g)	29.4 mg
豆腐	1/4 丁100g	20.3 mg
黄粉	大さじ１(6g)	16 mg
煮豆	大さじ２(22g)	15.8 mg
高野豆腐	1個(10g)	8.9 mg
味噌	大さじ1(18g)	8.9 mg
油揚げ	一枚(20g)	7.8 mg

イソフラボン効果レシピ

豆乳寒天

材料（2人分）

1. 豆乳....200ml
2. 粉寒天........ 2ｇ(小さじ１)
3. バナナ........................ 40ｇ
4. キウイフルーツ.............. 1/2個
5. きな粉.................... 小さじ１

作り方

(1) 鍋に豆乳を入れて粉寒天を振り入れ、よく混ぜる。火にかけ、煮立ったら弱火にして混ぜながら１～２分静かに煮て寒天を完全に溶かす。火を止めて荒熱が取れるまで置く。

(2) １を器に分け入れ、冷ましてから冷蔵庫に1時間ほど入れて冷やし固める。

(3) 固まったら適当な大きさに切り分け、薄切りにしたキウイフルーツとバナナを盛り合わせ、きな粉を振る。甘味としてメープルシロップや黒蜜をかけて供す。

大豆ハンバーグ

材料

1. 大豆........................ 1/2C
   （５～８時間、大豆のシワがなくなるまで水につける）
2. 玉ねぎ............ 1/4個(粗く切る)
3. 水.......................... 1/2C
4. オートミール................. １C
5. くるみ.......... 1/4C(細かく刻む)
6. 玉ぎ............ 1/4個(みじん切り)
7. 塩.......................... 1/2ｔ

作り方

(1) 材料の1・3をミキサーでクリーム状にし、ボールに入れる。

(2) １に残りの材料を加え、混ぜ合わせる。

(3) ハンバーグ型に成型する。このときあまり押さえつけないようにする。

(4) 熱したフライパン(テフロン加工等)やホットプレートでふたをして弱火できつね色になるまで焼き、裏返してふたなしで焼く。

※（2）の時に好みでバジル1/2ｔを加えてもおいしい。

■参考図書
「長生きしたければファイトケミカルを摂りなさい」(山崎　正利著　河出書房新社)
「ベジダリアンの健康学」蒲原聖可著 丸善ライブラリー
「李･サング博士の秘法106 自然食･健康料理」主婦生活社(韓国版)
「更年期を快適に過ごす本」日経ヘルス プルミエ編 日経BP社

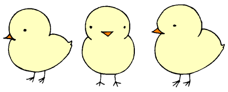
完全菜食でニュースタートクッキング

New Start Cooking for Vegan Diet...

ソフトな豆のお焼き

卵を使わないでも、ふわっとしたオムレツができないかな？と思って作りはじめましたが、「オムレツ」とまではいきませんでした！そこで、料理名は**「ソフトな豆のお焼き」**ということで、ご紹介いたします！

２つ目のお料理は、初夏にふさわしいさわやかな**「キウイのプディング」**です。



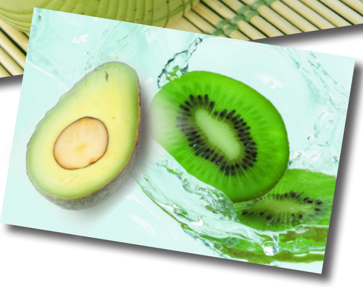
■材料■

① ひよこ豆（ガルバンゾー）ゆでたもの２カップ
② 長芋（すりおろしたもの）.......... ２カップ
③ 塩 小さじ１/２
④ オニオンパウダー................ 小さじ１
⑤ ニュートリショナルイースト 大さじ１
⑥ 片栗粉......................... 大さじ３

■作り方■

(1) ひよこ豆を指でつぶれるくらいに柔らかく茹で、良くつぶし、残りの材料と混ぜる。
(2) フライパンで（テフロン加工のフライパンなら油を使わなくてもよい）好みの形に流し、中火で両面焼く。
(3) トマトソースやケチャップなどをかけて供す。

アボカドとキウイフルーツのプディング



■材料■

① アボカド（よく熟した物）........... １個
② メープルシロップや蜂蜜..... 大さじ２・３
③ キウイフルーツ（よく熟したもの）..... ３個

■作り方■

(1) アボカドは中身を取り出し、メープルシロップと一緒にミキサーまたはフードプロセッサーにかけ、滑らかなクリーム状にする。
(2) 粗く刻んだキウイフルーツも加え、滑らかになるまでミキサーかける。
(3) メープルシロップの代わりに、よく熟したバナナを入れてもよい。

ニュートリショナルイースト、メープルシロップなどは(有)健歩で入手できます。
（有）健歩　ネットショップ元気サーバー　TEL 0495-74-0230

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）

2号
（在庫なし）

3号
食生活で慢性病の治療と予防
関節リウマチの回復
リポート　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
クッキング：全粒粉100%パンの焼き方

4号
（在庫なし）

5号
健康へのニュースタート：運動ー土を耕す
ガンの予防と回復（1）ガン細胞と活性酸素
自然療法で乗り切った胃ガンの予後
こころ・からだ　免疫機能とストレス
クッキング　生野菜をおいしく

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
リポート　生食でガン快癒
こころ・からだ　免疫機能とこころ
クッキング：クリスマス料理

7号
明るい日差しは人生観を変える
家庭でできる温熱療法とライフスタイル改善
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　ストレスをどう扱うか
クッキング：カシューピメントチーズ他

8号
ガンの予防と回復（4）鎮痛法と休息
蛋白質神話（1）
ベータカロチン錠剤効果に疑問　ボーンミールの正体
こころ・からだ　自然体で
クッキング：玄米バーガー他

9号
ちょっとスピードが出すぎです（節制）
温熱療法のサイクル・日課例・ハーブ　他
蛋白質神話（2）
わかっているのに止められないのはどうして？
クッキング：夏においしいスープとスプレッド

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
クッキング：発芽玄米の作り方炊き方

11号
休息は活動の源
心臓病の予防と改善
心臓病と蛋白質ー植物性か動物性か
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
クッキング：発芽野菜の作り方

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
冬においしいあったか料理　団子汁　他

13号
予防と治療の黄金律　自然の食物に備わる完全栄養
アレルギー体質の改善
牛乳は敵か味方か（1）
薬物の功罪（3）今は安全とされていても
こころ・からだ　心の癒し　のんびりの尊さ
手作りのおいしい豆乳色々

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
クッキング：夏の真正素材でおいしいお料理各種

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　優れた強壮剤ー冷水浴
クッキング：健康的な冷凍デザート

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ー自分を尊び他者を尊ぶ
秋の味覚　低カロリーでおいしい和風料理色々

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
クッキング：　お正月料理　手巻き寿司　他

18号
水ー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
クッキング：スープとソース色々

19号
日光ー敵か友か
憩室炎及び憩室症
魚の事実（1）オメガ3脂肪酸
ハーブ：　アレルギー症状によく効くハーブ
こころ・からだ　夢の達成ー生きる力
クッキング：　お子様に人気の菜食料理

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：チャパラル
こころ・からだ　天然賛歌
クッキング：亜麻仁利用のクッキング：

21号
空気ー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ッシュ
こころ・からだ　助けるのはうれしい
クッキング：亜麻仁利用の和風クッキング

22号
休息4つのタイプ
更年期障害の改善（2）日常生活の中でできること
魚の事実（4）魚の汚染
ハーブ：　リコリス
生の野菜や果物が提供してくれるすばらしいもの
クッキング：大豆料理

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？
クッキング：新しい味を試してみませんか？

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
緑豆のスープ、亜麻仁くるみバター他

２５〜４９号までは在庫なし

50号
人体生理に即した健康法をこれからも
誠実と真心のユーチパインズ
創刊号からの超健康人
大分ニュースタートビレッジ便り
クッキング：の「き・ほ・ん」
クッキング：とびきり美味しくて簡単な料理

51号
笑ってみようー身体もイキ活き
人格を形成する前頭葉（10）テレビからの機能低下
腎臓結石
肉を食べない100の理由　68-78
ハーブ：　ミルクシスル
生ジュース情報：関節リウマチに効果あるジュース
クッキング：牛乳を使わないホワイトソースで2品
母と子にやさしい自然なお産のススメ（1）

52号
ストップ・ザ・牛乳
人格を形成する前頭葉（11）テレビがつくる無反応　他
にきび
肉を食べない100の理由　79-100
ハーブ：ホーソンベリー（心臓病）
生ジュース情報：風邪、気管支炎作戦
クッキング：簡単ヘルシーのお正月料理
新連載　母と子にやさしい自然なお産のススメ（2）

53号
自然治癒力の助けーからだの中まできれいに
人格を形成する前頭葉（最終回）音楽、高血圧からの影響
肉を食べない100の理由（最終回）
牛乳から大豆へ
ハーブ：ソーパルメット
生ジュース情報：免疫力アップのジュース
クッキング：美味しくて簡単な大豆料理
母と子にやさしい自然なお産のススメ（3）

54号
緑の中の優しい配剤
甲状腺疾患の回復
ハーブ：ペパーミント
生ジュース情報：胃潰瘍など消化器系の疾患
簡単なのにリッチな料理　豆腐ローフ 他
母と子にやさしい自然なお産のススメ（4）

55号
命ある食物で命の希望を
パーキンソン氏病の改善
ハーブ：スコールキャップ
生ジュース情報：胸焼けのために
クッキング：薄味のニンニク醤油漬け
母と子にやさしい自然なお産のススメ（5）

56号
休息指令ー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
クッキング：ヘルシー冷やし中華 他
母と子にやさしい自然なお産のススメ（6）

57号
インフルエンザー世界が模索するソリューション
うつ病からの脱出　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
クッキング：れんこんバーグ　ソバサラダ　他
母と子にやさしい自然なお産のススメ（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　素朴で確かな回復法（2）
肝臓疾患の対処法
クッキング：ヘルシークリスマス料理　他
母と子にやさしい自然なお産のススメ（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
クッキング：　ピーナツ豆腐、チャプチェ　他
母と子にやさしい自然なお産のススメ（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ッシュに！
クッキング：玄米で作るエンドウ豆ごはん

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
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！　ナチュラルな虫除け対策
自然派貴族への優雅な贈り物ーユーカリオイル
エリンギや豆腐で作る餃子　ゴマだれうどん

62号
夢達成に大きな助けー卵乳なしの完全菜食
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
膀胱炎
うつ病回復の体験
クッキング：秋の味覚でヘルシースイーツ

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
完全菜食ーお勧めレストラン
クッキング：簡単にできる美味しいクリスマス料理

64号
もっと活かそう唾液の力
連載　うつ病からの脱出（8）回復に役立つハーブ
夜尿症、アフタ性潰瘍
クッキング：ヘルシーお正月料理
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
アフタ性潰瘍、食べ過ぎを防ぐ
現代人に欠けている栄養ーオメガ3脂肪酸（1）
クッキング：冬にはこれ！　味噌煮込みうどん　他

66号
こんな物が欲しかった　きっと思える活性炭
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ーオメガ3脂肪酸（2）

68号
夏こそ好機ー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
乳がんの予防と回復　（その1）
統合失調症に朗報／病気ON、回復ONのスイッチが働くとき
クッキング：美味しくてヘルシーなアイスクリーム

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）
クッキング：美味しくてヘルシーなアイスクリーム
完全菜食で家族中の健康改善　他

70号
ガン回復の望みー先決は体内浄化
牛乳信仰の崩壊（3）牛乳がもたらすさまざまな病気
家庭でできる自然療法　乳がんの予防と回復　（その3）
ガンー私はこのようにして回復しました！
クッキング：イタリア風オムレツ&ナッツボール

71号
牛乳信仰の崩壊（4）牛乳に含まれるもの
ガンの予防と回復　（その2）
ガンー私はこのようにして回復しました！（3）
クッキング：豆乳ヨーグルトの活用法

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）
ガンー私はこのようにして回復しました！（4）
クッキング：春に美味しいスープと豆料理

ご購読、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）日本健生協会について

日本健生協会は、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、身体の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ＳＤＡ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「ユーチパインズ」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

ガンで病院治療をしている方にとっても、自然療法に力を入れている方にとっても、とても役立つセミナーを用意しています。お知り合いに療養中の方がおられましたらぜひ、ご紹介下さい。

セミナーの内容

- 何をどのように食べたら良いか、ご一緒に食べながら学びましょう。期間中は、ガンの回復に役立つ食材を使ったお食事を提供します。また、塩分を控えた食事をおいしく作る方法も学びます。
- 生野菜ジュースを作る時、どのような野菜を選ぶのが効果的か。せっかくジュースを作るなら回復に役立つ食材を選びたいですね！
癒し効果のある生野菜ジュースの材料選びを学び、また一緒に搾って、おいしく飲む体験は毎日できます。
- 発ガン物質を吸着する活性炭微粉末をどのように活用するか、実習しながら学びます。痛みの軽減、腫瘍の縮小に役立ちます。
- 「体温が42度以上になればガン細胞は必ず死ぬ」という法則を取り入れてみましょう。家庭で出来る温熱療法を体験によって学びます。

＊ 上記の方法は、自然療法を用いてガン治療に成果をあげているユーチパインズの医師の指導によるものです。

＊ 期間中に体験するこれらのことは、ご家庭で日常生活に取り入れ、継続する必要があります。可能であるならば、療養を助けてくれる方と一緒にご参加下さい。

本誌72号でお知らせした日程と費用が変更になりました。正しくは以下の通りです。

時：９月２日（日）～９月６日（木）　４泊５日
所：埼玉県比企郡嵐山町　国立女性教育会館　※お部屋はバス、トイレ付の2人部屋です。
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)
費用：58,000円（1人）費用は分割払いなども可能です。お気軽にご相談下さい。
定員：20名　　申し込み締め切り：8月10日（金）
お問合せ、お申込　（財）日本健生協会　電話0495-74-0232

ユーチパインズ日本校　新入生募集

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：埼玉県児玉郡神川町　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
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
実技：チャコールの利用法、水治療法など

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。

編集指針

- 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。

トータルヘルス　第73号　2012年6月20日
トータルヘルスサイト http://kenkou-8.org/
メール nkk@kenkou-8.org
発　　行　財）日本健生協会　健康教育部
〒367-0245 埼玉県児玉郡神川町大字植竹695-5
電話　0495-74-0232　FAX　0495-71-6462
発 行 人　石井佳代子
購 読 料　年間6回発行　〒共1800円　症状改善例集付2500円
編 集 員　石井佳代子、川上シーラ、加藤捷二