

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. 79



## 最も大いなるもの—それは愛—

## 巻頭言

人は「愛されている」ことを知ると、心が温まり幸せな気持ちがあふれる。この時、身体にも素晴らしい変化が起こる。幸せな気持ちは遺伝子に良い影響を与え、病んでいる組織を修復する。消えかかっている命の息を吹き返す力を発揮することもある。

スコットランドのある女性は、妊娠中に子宮感染症を患い、24週目に早産した。生まれた赤ちゃんはわずか五六〇gで手のひらにも乗るほど小さかった。体はすでに冷たく、心臓の鼓動も約8秒に1回程度であった。医師は、もはや生きる望みはないと診断し、「あと20分くらいで命でしょう」と告げながら赤ちゃんを母親の手に渡した。医師として、もはや何らの救命措置も考えられなかったからだ。母親は子供を胸に抱いた。まもなく命を終えるにしても、こんなに冷たいままではなく、胸の中で温めてあげたいと思ったからだ。父親も同じ気持ちで傍らに寄り添った。「いとしいわが子よ・・・さようなら・・・」二人は涙のうちに別れの時を過ごした。するとどうだろう！ この子供の体が温かくなり、心臓が動き出した。そしてわずかだが呼吸もした。薄黒かった肌はピンク色に変わり始め、2時間後には弱いながらも産声さえあげた！ 一週間後には母乳が吸えるようになり、生後10か月目には標準体重まで回復し退院できた。

この出来事を医師たちは「奇跡だ」と語り、母親は自分の胸のぬくもりが赤ちゃんの心と体を温め、消えかかった命の息を再燃させたのだと語っている。母親の胸のぬくもりは愛のしるしでもあった。わずか24週目の赤子が、その肌から母親の愛情を感知する。そしてその愛には命の息を呼び戻すほどの力があつたのだ。

米国のタッチ研究所は、人に触れるということが、人の体と心にとれほどの良い影響を及ぼすかについて多くの研究結果を発表している。温かいタッチによって痛みは和らぎ、心臓は力強く脈打ち、血圧や血糖値は適正値になり、ガン細胞は休眠を始める。子供の成長にも大きな役割を果たすという。このように、いかなる名医も成し得ない偉大な力が「愛のタッチ」にはあるという。

大切な家族や友にしばしば触れていますか？ 愛する人が健やかで生きることができるよう、あるいは病からの回復できるように、たくさん触れましょう！ 肌のぬくもり、肌と肌の触れ合いには、命の息を吹き返させるほどの力があるのだから。

参照サイト：<http://www.dailymail.co.uk/news/article-500430/Doctors-gave-20oz-baby-dead---I-saved-life-cuddle.html>

## Contents 目次

- 巻頭言：最も大いなるもの—それは愛 ..... 1
- 愛と遺伝子 ..... 2～6
- クッキング：夏に美味しいデザート ..... 7
- 連載：いつまでも若くて元気でいたいから(5) ... 8～9

- 野菜は力⑦：ゴーヤ、らっきょうパワー ..... 10～11
- トピクス（1）：母親の胸の中で蘇生した未熟児 ... 12
- トピクス（2）：お酢は健康に良いものですか？ ... 13
- 体験：重症の高血圧改善、アトピー性皮膚炎の改善 ... 14
- NKKだより：療養中の方々への応援プログラム ..... 16

# 愛と遺伝子

## —第1回—

リー・サング博士



リー・サング博士

プロフィール  
韓国のヨングセイ医科大学を卒業後、カリフォルニア大学医学部を卒業、ミシガン州のウェイン州立大学院、カリフォルニア州立医科大学大学院にて、内科の分野で博士号を取得。ライフスタイルと心の状態は遺伝子に大きく影響することを韓国で訴え、韓国の国営テレビ局にて大きく取り上げられた。以来、米国などでも彼の講演は、病と闘う人々を励まし、勇気づけている。セブンスデー・アドベンチストの教会員。

本号から始まる「愛と遺伝子」のシリーズは、韓国及び米国などで活躍中のリー・サング博士の講座内容を文章に起こし皆様にお届けするものです。同講座は、ガン患者向け合宿セミナー（韓国内開催）でのものです。（編集部）。

## ガンは怖くない！

皆さん、感動という言葉がありますね。感動するとどうなりますか？ 気分がいいですね、涙が出たり胸がドキドキしたりすることもあります。感動とは、皆さんが何かを外から感じ取って、皆さんの内にある何かが動くということです。そして何かが動く時には驚くべき変化が皆さんの体の中で起こっています。今日はその驚くべき変化と、その変化こそ病が癒される重要な鍵であることについて学んでみたいと思います。

皆さんが病気になったのは、皆さんの体が何か間違っていることを感じて、誤った動きをしたからです。まずこのことを現実として受け入れる必要があります。人は誰もが毎日何らかのダメージを体に受けながら生きています。私たちは、一般的には病気と診断されない場合でも細胞レベルでは、毎日何かの損傷を受けて病気になりながら生きています。ガンという病気も同じです。私たちみんなが毎日ガンになりながら生きているのです。

## 細胞を傷つける活性酸素：ガンの発症要因

活性酸素というものがありますね。私たちの細胞の図をみてみましょう。細胞の中でエネルギーが作られる時には、副産物として活性酸素も作られます。特にストレスを感じた時、



食べ過ぎた時、過労になった時には、たくさんの活性酸素が作られます。この活性酸素が私たちの細胞の中にある遺伝子に傷をつけて正常細胞を病的な細胞にしています。



## 病気とは、細胞、遺伝子の異常

私たちの臓器と細胞ですが、たとえば肝臓は肝細胞でできています。脳は脳細胞、皮膚は皮膚細胞でできています。したがって肝臓や脳の病気は、結局、肝細胞や脳細胞の病気なのです。細胞の病気は遺伝子の病気です。各細胞の遺伝子には、その細胞が果たすべき役割についての精密なプログラムが組み込まれています。このプログラムが正常である限り私たちは健康を損なうことはありません。しかし、活性酸素により遺伝子に傷がつき細胞が本来の役割を果たさなくなると、もはや正常細胞ではなく病的な細胞になり、やがて病気という形ではっきりと外に現れてきます。私たちが病気を正しい治療法で治そうと思う時には遺伝子の働きを知っておくことが不可欠です。



活性酸素



## 21世紀にふさわしい治療法

### ① 感謝の気持ちが第一歩

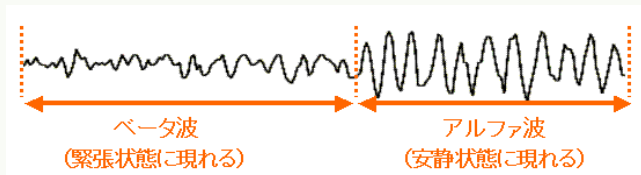
遺伝子のことを知らずに、薬やサプリメントなどで病気を治そうとするのは賢明な治療法ではありません。さきほど良い感動のことを述べましたが、これとは反対に悪い感情を持つこともあります。皆さんは侮辱されたら怒りますか、憎むことがありますか、あるいは侮辱されて涙を流すことがありますか？ あるいは何か心配したり、恐れたりすることはありますか？ そのようなマイナスの感情によっても活性酸素はたくさん生産されます。この世の中には、心配するために生まれてきたように見える人もいます。また朝から晩まで人を憎んでいる人もいますね。



同じ状況に対してすべての人が同じ感情をもつとは限りません。良い感情を持つ人もいれば、悪い感情を持つ人もいます。たとえば皆さん、この講座を受けるためにここに来てどのような感情を持ちましたか？ 皆さんは最初に、皆さんを出迎えたボランティアの方々と挨拶をしましたが、この人たちに対して、「この人たちは私たちを助けてくれるために来てくれたありがたい人たちだ」と感謝の気持ちを持った人もいます。一方、同じボランティアの人に対して「ずいぶん田舎っぽい人たちだなあ」とか、あるいは「この人たちは、偽善的な人なのかもしれない」などと疑った人もいるかもしれません。どう思ったかによって人の表情が違ってきますね。感謝の気持ちを持っている人は、明るい表情になります。もちろん、表情と共に心も明るくなり、健康的な生活の第一歩を踏み出すことができます。

## ② 明るい心で、良い脳波（ $\alpha$ 波）を出す

心が明るくなると脳から素晴らしい脳波がでます。テレビなどの電気製品が電磁波を出すように、人の体のあらゆる部分は電波を出しています。人間はいい気分になると良い脳波（アル



ファ、 $\alpha$ 派）が出ます。雑念（否定的な感情）があると悪い波長の脳波（ベータ、 $\beta$ 波）がでます。雑念は強く意識して消す努力をしない限り何時でも何処でも私たちに攻めてきます。 $\beta$ 派の悪い振動が遺伝子に伝わり、それが続くと遺伝子に変質してしまい、異常細胞が生まれる原因になります。それがさらに長く続くと病気になります。（スクリーンの画面を指しながら）これが $\beta$ 派です。とても不規則な波長ですね。皆さんが今講義を受けていて雑念が無い時には、 $\alpha$ 波に変わります。そして神経という電線を通して細胞に到達し、細胞の中にも入っていき遺伝子に届きます。そして遺伝子に良い影響を与えます。もし皆さんのなかに、不穏な考えや疑い、たとえば「リー・サング先生は何か嘘くさいことを言っているな。」などと思い始めると $\alpha$ 派が $\beta$ 派に変わってしまい、そうなると、せっかくの講義も皆さんの遺伝子に対して何らの良い変化も与えることができなくなります。 $\alpha$ 派に変化するのには、皆さんの心が良い考えに集中し、本物の感動を得て感謝するときです。反対に、疑う気持ちや否定的な感情が大きくなると、良いものが目の前に来ても心は自由にならず集中することもできません。なんとしてでも皆さんの脳波を $\alpha$ 派に変える努力をしてください。

## ③ 感動は遺伝子を活性化する



人の体は、脳波の波長によって違う物質を生産します。美しい景色をみて心が静まるのは、美しい景色によりセレトニンをつくっている遺伝子が感動を受けてセレトニンが生産されるからです。孫などと楽しい時を過ごすとエンドルフィンという物質が生産され嬉しい気持ちになります。エンドルフィンをつくる遺伝子が感動を受けてエンドルフィンの生産を始めたのです。

うつ病になるのは感動が無いからです。感動が無いと、セレトニンもエンドルフィンも生産されません。遺伝子がスイッチオフになっているからです。すべての細胞の細胞膜にはアンテナがあり、電気を受けるとスイッチオンになり、細胞のなかで波長が拡大されて遺伝子まで届きます。

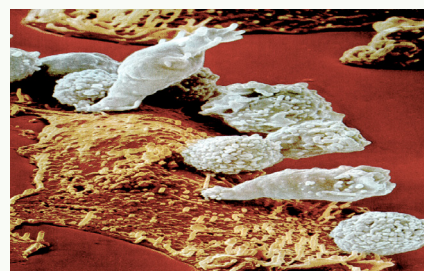
心に受けた感動が細胞の遺伝子をスイッチオンにするのです。

このような仕組みを知ると、皆さんが何故ガンになったのかがおわかりだと思います。たとえば、誰にでもガン細胞は毎日できているのに、何故ある人はガンになり、ある人はならないのでしょうか？



#### ④ 最も確かな予防法—万能の抗ガン剤であるTリンパ球をつくる

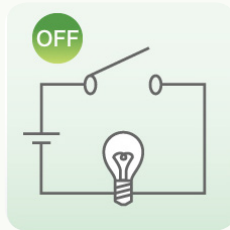
その答えはTリンパ球という白血球にあります。（画面を見ながら）この白いのがTリンパ球です。賢そうですね。茶色いガン細胞を食べています。一方ガン細胞は大きくていかにも悪者で恐そうですね。Tリンパ球は万能の抗ガン剤を生産するプログラムが組み込まれた遺伝子を持っています。この遺伝子を持ったTリンパ球は天然で自家製の抗ガン剤を毎日作っています。ガンになったということは、10～20年をかけてガンの腫瘍が見つかるような大きさになったということです。1ヶ月前にガンと診断された場合、2ヶ月前にガンができたわけではありません。初めにできた1個のガン細胞が2個になり4個になり時間をかけて腫瘍が5ミリ～1センチになってから、ガンであると診断されます。



ガンはどんどん増殖しますが、時に成長が止まることがあります。それは、Tリンパ球の力がガン細胞の暴挙に勝り、ガン細胞の勢いが弱くなった時です。Tリンパ球のような薬を開発できたとすれば製薬社は大儲けするでしょうね。Tリンパ球は100発100中、標的であるガン細胞に命中します。外れることはなく副作用もありません。人が開発した抗ガン剤は、すい臓ガンや胃ガンの薬ならそれらのガンにしか効きません。白血病の薬は白血病にだけ効きます。しかも、どの薬も恐ろしい副作用があるのは皆さんご存知の通りです。現在行われている治療法は、遺伝子などについての先端医学が解明される前に開発された治療法です。私たちが現在ガンになった場合には、どのような治療法をとるべきでしょうか？

#### ⑤ 根本的治療—Tリンパ球遺伝子の再活性化をはかる

この質問の正しい答えを得るためには、知っておかなければならない事実があります。皆さんがガンになったとしても、Tリンパ球が永久に死滅したわけではありません。ガンになったということは、Tリンパ球の中の遺伝子がスイッチオフになっているだけです。従ってガンになった時に私たちがしなければならないのは、スイッチオフになっている遺伝子をスイッチオンにすれば良いのです。Tリンパ球は死滅したのではなく一時的に電源が入っていないような状態（スイッチオフの状態）に過ぎないので、再びスイッチを入れなおす（スイッチオンにする）ことができます。それには感動する必要があります。私は今大変嬉しい気持ちで一



杯ですが、皆さまも私の講座に参加して感動を受けていますね。何故私にそれがわかるのでしょうか？ 感動を受けると自然に笑顔と拍手が生まれるからです。皆さんがもし「これは良いニュースだ、良い治療法だ、私のガン治療にも希望が見えてきたぞ」と思うと自然に拍手がおこります。す



るとエンドルフィンが分泌され、治療の遺伝子、Tリンパ球の遺伝子がスイッチオンになります。遺伝子がスイッチオフになるのは、このあたりに、気が滅入ったときです。重要な点なのですが、気というものが私たちの命に対して深いかかわりを持っています。気と言うのは中国語ですが、分かりやすくいうと気力です。気とは命の息であるとも言えましょう。気次第で健康にも不健康にもなります。ガンが育つ速度にも大きな違いが出てきます。酒をたくさん飲むとTリンパ球は死にます。「あと6ヶ月の命です。」などと医者に言われて落胆すると、ガン細胞はすぐ猛烈なスピードで増えはじめます。皆さんが「私にも希望がある」と思えば、Tリンパ球が働き始めます。

皆さんのガンという病気も、食べ物だけでは治りません。食べ物は重要な要素ですが、食べ物を変えただけでは不十分です。薬や抗ガン剤でもこの病気に勝つことはできません。皆さんには気、すなわち命の息はありますか？ 昔は、遺伝子は変わらないものと思われていました。細胞を開いてみると、くねくねした遺伝子の糸があります。23個の染色体があり、サイズはすこしずつ違っていています。染色体は2列になっていて4種類の物質（塩基、糖質、磷酸など）から組み立てられています。

## Tリンパ球の遺伝子を再び活性化させる

### その一：ガン細胞を休眠させる食事を摂る

遺伝子は4種類の部品（物質）のいわゆる弱い結合で組み立てられています。したがって部品は離れることも簡単ですが再結合することも容易です。このように変えることができるので病気も治すことができるのです。私たち医者が無学な時代には、遺伝子を再活性化しようとしないで、ガン細胞を殺してガンを治そうとしていました。そのような治療法では、ガン細胞も死にますが私たちの体に備わっているTリンパ球もガンの治療をすればするほど死んでしま

います。原因を正さないで症状を消そうとする従来の治療法は、私たちが愚かな時代に発達した治療法です。遺伝子の本質が明らかになった今、正しい治療法は、遺伝子の再活性化です。再活性化のためには、ガン細胞が好きではない食事を摂ることが重要です。高タンパク質、高脂肪の食事はガン細胞がもっとも好きな食事です。ガン細胞の分裂が激しくなります。野菜中心の食事が最も適切な食事です。



### その二：真善美と信仰・希望・愛を実践するニュースタート健康法

講座のなかで述べているように真善美に接し信仰と希望と愛を実践すると、心から雑念が消え希望が生まれ脳波がβ波からα波に変わります。α波による良い感動はセレトニンやエンドルフィンの分泌をうながし、神経を伝わってTリンパ球の遺伝子を活性化します。皆さんの遺伝子も再び活性化され、間違いなくガン細胞を殺し始めるでしょう。たとえガン細胞が無くなくても、ガン細胞の冬眠状態を作り出すことに成功するだけで命の危険性はなくなります。ボランティアの方々も、かつては絶望して皆さんが今座っている席に座っていたガン患者様でした。ニュースタート健康法によりガンを克服しましょう！ 本当に、皆さんには希望があります。（会場全体に受講者の笑顔と拍手）。  
次号に続く



# 完全菜食で ニュースタートクッキング!

夏に美味しいスペシャルデザート!

## 麦茶寒天

夏には欠かせない麦茶。この麦茶もちょっと手を加えれば美味しいコーヒゼリーのように変身します。作り方も簡単です。ヘルシーでお財布にも優しい麦茶寒天をぜひお試しください。



### ■材料■ 12個分 (約6人分)

- ① 麦茶..... 1ティバッグ
- ② 水..... 3カップ
- ③ 黒糖..... 大さじ3
- ④ 塩..... ひとつまみ
- ⑤ 粉寒天..... 4g (小さじ2)

### ■作り方■

1. 沸騰した湯に麦茶を入れ、7分ぐらい弱火で煎じ、ティバッグを取り出す。
2. 弱火にしたまま、黒糖と塩を加え、溶けるまで混ぜる。
3. 粉寒天を大さじ2杯の水で溶かし、2に加える。底に沈みやすいので、鍋底から混ぜながら煮る。沸騰したら静かに煮立つ程度の火加減にして、2分ほど煮る。
4. 水にぬらした器にあけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
5. 固まったら適切な大きさに切り、上にカシュークリームをかけて供す。

## カシュークリーム (約1カップ)

- ① カシューナッツ..... 1/2カップ
- ② 水..... 1/2カップ
- ③ はちみつ..... 大さじ1
- ④ 塩..... ひとつまみ
- ⑤ バニラエッセンス..... 小さじ1/4

なめらかになるまで、全ての材料をミキサーにかける。

## パイナップルシャーベット



こんなに美味しくて、ナチュラルテイストのアイスクリームはなかなか味わえません! 作ってみる価値、大です。

### ■材料■

- ① パイナップルの缶詰め (できれば無糖) 1缶
- ② ココナッツミルク (1~2カップ)
- ③ メープルシロップ 大匙2

### ■作り方■

- (1) ①を汁ごと冷凍する。5分解冻して、5cm位の角に切って、フードプロセッサーに入れる。②と③を加えて攪拌する。
- (2) あらかじめ冷やして置いた器に移し、とけないうちに供する。

\* ココナッツミルクを加えなくても美味しいので、ミルク無しの、ローカロリーバージョンもぜひトライしてみてください。

\* フードプロセッサーのボールも冷やしておけば、とけるスピードを遅らせることができます。





# “いつまでも若くて元気でいたいから”



## その秘訣5

### カロリー制限で確かな長寿

#### はじめに

R.ワルフォード医師（カルフォルニア大学病理学名誉教授）は、長年、「カロリー制限と最適な栄養摂取の組み合わせにより、ヒトは120歳まで（多分それ以上）長生きできる」と主張してきた話題の人です。

#### カロリー制限の科学

##### 動物実験

###### ①ネズミの実験

「過食を止めれば、人は現在の寿命を50%は延ばせるであろうと云う考えは、動物実験からの推定によるものである」とワルフォード医師は言っています。カロリー制限をしたネズミは、通常の餌（えさ）を与えられたネズミより長生きしたことを示した最初の研究は、1935年にコーネル大学で行われました。その後65年間の調査でも同様の結果が出ており、カロリー制限食を与えられた動物はガン、動脈硬化、自己免疫疾患の罹患率が低率に抑えられています。尚、この調査は65年間に2,000~3,000件にのぼる調査が実施されていると推定されています。

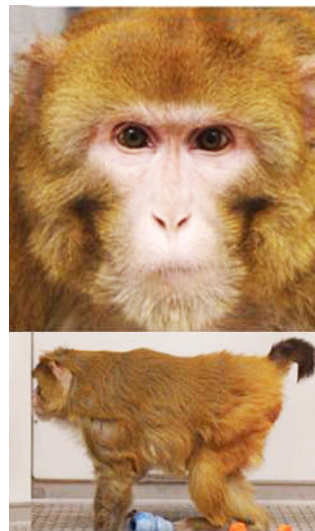
ワルフォード医師は1960年以来、過食についての先駆的な動物実験を行ってきました。例えば、加齢研究誌に発表された彼の1987年の調査では、カロリー制限をした生後31~35カ月のネズミの筋肉の状態は、通常の餌（えさ）で育った11~15カ月

のネズミの筋肉の強さと全く同程度であることが明らかにされています。また、カロリー制限食のネズミは、迷路実験でも同様の好成績をおさめ、彼らの知能の機能に衰えがないことを示しました。

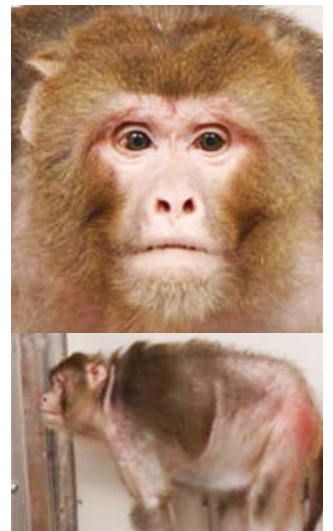
さらに彼は別の実験により、食事制限をしたネズミは寿命を39~56か月くらい延ばせることを示しました。これは、ヒトの寿命で言えば、110~162歳まで延ばせるという数値を示しています。

###### ②サルの実験

ウィスコンシン大学の研究チームは、20年間に渡る老化に関する実験をアカゲザルを使って行いました。Aグループのサルたちにはこれまでの食事量の6~7割だけに制限するカロリー制限をし、Bグループのサルたちには、同じ栄養素の餌を食べただけ食べさせる方法を取りました。写真は、20年後の結果です。（ヒトで言えば80歳くらいの年齢）



カロリー制限



食べ放題



カロリー制限をしたサルは、周囲に対する反応がすばやく、体毛もふさふさです。一方、食べただけ食べさせられたサルは、周囲に対する反応も動きも鈍く、もはや体毛も薄くなって、本当においぼれたサルになっています。

血液を調べてみたところ、カロリー制限をしたサルの血中には、DHAという若返りホルモンが高いことが分かりました。そしてそれは、脳の活性化にも効果があるようです。

また、カロリー制限をしたアカゲザルでは糖尿病やがん、心臓血管系の病気など、加齢に伴う病気の発症を遅らせることができました。実験開始から20年たった時点で（人言えば80歳以上）、カロリー制限をしないグループのサルたちのうち、生存していたサルの数は50%であるのに対し、カロリー制限をしたグループにおいての生存率は80%もありました。

ヒトにおいても適切なカロリー制限を長期行なえば、加齢現象の進行を遅らせることができるであろう、と博士たちはのべています。

## なぜカロリー制限は効果があるか

彼の提唱するCRON食事法が、どのようにしたら寿命を長くするのか、詳しいことは解明されていません。しかし、幾つかの学説が紹介されています。

「その一つは、動物（ヒトを含む）は食糧が不足すると、エネルギーを活用する回路を『成長と生殖活動から体のメンテナンスと修復』に切り替えるからである」とワルフォード医師は言っています。他の学説では、カロリー制限食は活性酸素の発生および血糖値とインスリン分泌量を減らし、免疫力の低下を予防し、細胞の損傷を軽減することができるからだと言っています。

## R.ワルフォード医師の結論

ヒトについては動物実験と同レベルの調査は

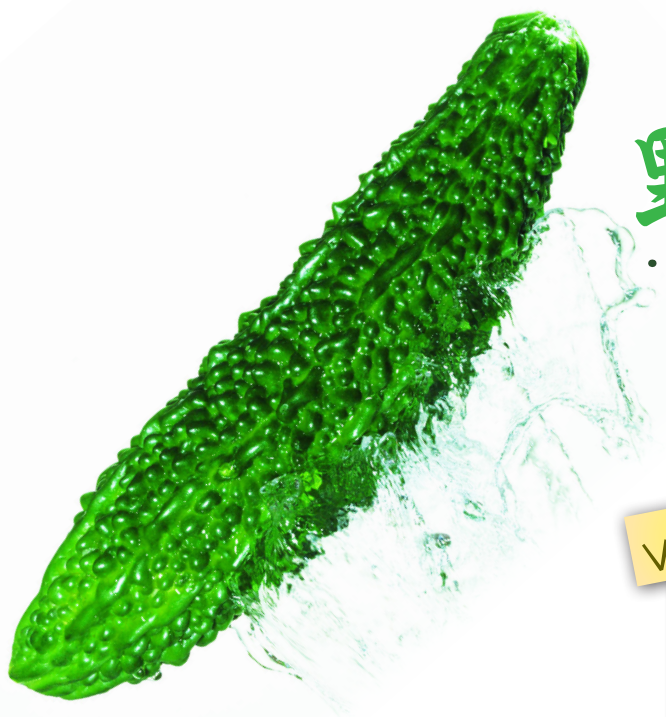
出来ていません。ヒトの寿命は調査対象にするには長すぎるからです。しかしながら、ワルフォード医師は次のように述べています。

- ① 120歳までも生きると考えると、80歳過ぎた頃からのよぼよぼ人生が恐ろしいので、そんなに長生きはしたくないと言う人がいます。そのような人は、『過食を控えれば、よぼよぼではなく、活力と健康に満ちた期間を長くすることが出来る』ことを知らないからです。
- ② カロリー制限は、たとえ10%だけ減らしただけでも効果がみられます。
- ③ カロリー制限をするにあたっては、十分な栄養確保を心がけなければならなりません。妊婦と子供はカロリー制限をすべきではありません。
- ④ 長寿を望みたい人はこれ以上の実験や調査を待つ必要はなく、これまでの調査結果を理解し、ただちにカロリー制限に取り組むべきです。何故なら、『カロリー制限が体に良いことはすでに真実』であることが証明されているからです。この点に関する限り、私は100%以上の確信があります。

## 完全菜食がベスト

カロリー制限をうまくする秘訣は動物性の食品を抑えることです。肉や魚、卵や乳製品を抑えるならば、おのずと摂取カロリーは少なくなります。完全菜食にして脂肪分の摂りすぎに注意するだけで、食事の量はそれほど制限しなくてもカロリーは少なくなります。食事は単純であればあるほど頭脳や体組織が活発に働き、エネルギーになり、さらに寿命も延ばせます。早速取り入れたいものですね。できる範囲から実行してみましょう。





# 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. 7

## ニガウリ(ゴーヤ)パワー らっきょうパワー

ニガウリは最近、その高い栄養価と薬効のゆえに諸外国でも大変評価されています。

### ニガウリの効能

#### 1. ニガウリはガン細胞の増殖を抑える

最近の新しい研究では、マウスを使った実験で「ニガウリのジュースには抗ガン作用がある」ことが明らかにされました。

### マウスによる実験

脾臓ガンになっているマウスを二つのグループに分け、一つのグループにはニガウリの搾り汁小匙1杯をコップ半杯の水に混ぜて毎日飲ませました。6週間後、マウスのガン細胞の成長度を測定したところ、ニガウリジュースを飲まなかったマウスのガンの増殖率に比べ、ニガウリジュースを飲んだマウスのガン細胞は、増殖が60%も抑えられていました。

### ガン細胞が栄養失調

ニガウリの中には、ガン細胞に限り、栄養が

行くのを遮断する物質があります。その結果、ガン細胞は栄養失調になり死滅するというメカニズムです。

#### 2. ニガウリのその他の効能

- ① ニガウリには多くのビタミンCが含まれていて、その量は、イチゴやレモンの1.5倍とされています。ビタミンCはビタミンEなどと並び、ガンの原因である活性酸素の生成を抑制します。幸いにもニガウリ中のビタミンCは熱に強く、加熱調理してもさほど損失することなく、たっぷりと体に取り入れることができます。
- ② ニガウリに含まれる「チャランチン」はインスリンの分泌を促し、また体内でインスリンと似た働きをすることで血糖の上昇を防ぐと考えられています。

これらの作用については海外でも多くの臨床試験が行われ、その結果いずれもニガウリが糖尿病に有効であることが報告されています。

<http://www.express.co.uk/news/health/384209/Juice-of-bitter-melons-can-kill-cancer-cell>



ニガウリは、名前の通り相当苦いので料理には工夫が必要です。お豆腐と炒めるのが代表的な料理ですが、苦みが独特の風味を加えているので人気があります。

## らっきょうパワー

日本の食卓では漬けものとしておなじみのラッキョウですが、もとは中国から薬用植物として渡ってきました。日本では「畑の薬」と言われることもあります。漢方薬の分野では、心臓病や気管支炎などによく効く薬として配剤されている生薬しょうやくです。

## 栄養成分と効用

ラッキョウはネギ類であり、ニンニク、ニラ、玉ねぎと同様に、独特の辛味とにおい成分であるイオウ化合物の硫化アリルが豊富です。イオウ化合物には、ガンの発生要因である活性酸素の働きを抑えたり、活性酸素を発生させる発ガン物質を無毒化したりする働きがあります。ファイトケミカル的一种であるフラボノイドには、細胞の酸化を防ぎ、ガンや動脈硬化を予防する作用があります。

## ラッキョウのレモン漬

ラッキョウは酢漬けがポピュラーですが、気分転換に味噌に漬けても美味しいです。また、手軽に味噌汁の具にも使えます。ここでは、レモン漬けのレシピをご紹介します。



### 漬けもの用ラッキョウの選び方

鮮度のよい土つきラッキョウを手に入れ、その日のうちに漬ける。傷があるものや水を吸い込んで柔らかくなったものを取り除く（おこたると漬け汁が濁ったり、カリッとした食感に仕上がらない場合がある）。

### 材料

- ① ラッキョウ(土つき) 1 kg (正味800～850g)
- ② ハチミツ... 3/4カップ (甘さは好みで加減)
- ③ 塩 ..... 80g
- ④ レモン汁..... 3カップ

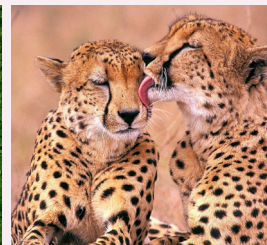
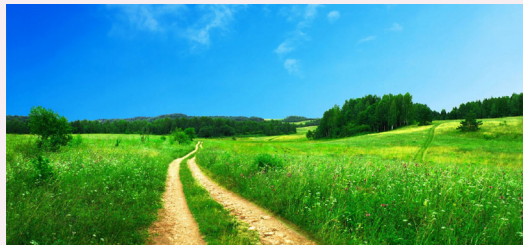
### 作り方

- (1) **下漬け：**土つきラッキョウの土を洗い流し、ひげ根を≪水分がしみ込まない程度の長さを残して≫取り除く
- (2) ボールにラッキョウと塩の7割を入れてラッキョウに塩をなじませる
- (3) 適切な大きさの瓶に(2)を入れ、上部を残り3割の塩でおおう
- (4) 蓋(ふた)より小さめのお皿で上部を抑えておき、3日後に全体をかき混ぜる
- (5) (4)を2、3日間置き、1日1回、瓶を振り塩味を均等にする
- (6) **本漬け：**レモン汁とハチミツを鍋に入れ、煮たててから冷ます
- (7) (6)が冷める間に、瓶からラッキョウを取り出し、キッチンペーパーで水分をぬぐい、外皮(そとかわ)をむき、ラッキョウのひげ根と茎のつけねをていねいに取り除く
- (8) (7)を保存瓶に入れ、(6)の冷めたはちみつレモン汁を注ぐ。汁が少な目でもラッキョウ全体を被わない場合には、毎日1回ラッキョウの上部と下部を入れ替える
- (9) 好みにより1～2週間後から食べ始める。冷蔵庫保存で2カ月程度美味しく召し上がれます。

おいしいラッキョウ漬けを是非お試しください。







## 母親の胸のなかで蘇生した未熟児 —温もりのちから

人が人のぬくもりに触れる時、その温かい肌に触れた人の体内ではどのようなことが起きているのでしょうか？本号の巻頭言でご紹介した赤ちゃんは、わずかな心臓の動きはあったものの、生きる望みはもはやなく、体はすでに冷たくなっていました。しかし母親の胸のぬくもりによって命の息を吹き返しました。それは肌の温もりによる作用と共に、親の愛の力が、赤ちゃんの命の息吹きを吹き返したに違いありません。

ここではもうひとつの例をご紹介します。2010年3月、あるオーストラリア人の夫婦に双子の赤ちゃんが誕生した。27週目の早産で、わずか900グラムの赤ちゃんだった。しかしそのうちの一人は、仮死状態で生まれた。医師たちは、その赤ちゃんをどうにかして蘇生したいと3時間に渡って救命措置を施した。しかしその後、医師は両親に「最善を尽くしましたが、残念ながら生きることができませんでした。どうぞお子さんにさよならをしてください」といって冷たくなった亡骸を母親に渡しました。



その時の出来事を母親は、後日こう語っています。「わたしは、生涯、あれほど悲しい気持ちになったことはありませんでした。医師に死んだわが子を渡されて・・・さよならを言うために私はガウンを開いて息子を胸に置きました。肌の上で彼をなでながら語



りかけました。『ジェイミー、お父さんと私はあなたの生まれるのをとても楽しみに待っていたのよ。そして生まれたならこんなことをしてあげようと、わくわくしながらあれこれ考えてきたわ。あなたと一緒に妹も生まれてきたのよ。エミリーっていうの。』などと。5分くらい話したのでしょうか。すると、ジェイミーの体がわずかに動いたのです。本当に驚きました。かと思うと今度はかすかに息を吸ったのです。時々、ひくっというように息をつき、次第に規則的に呼吸をするようになりました。私たちは希望が湧きました！私は自分の胸で彼を温め、愛撫を続けました。2時間くらいすると、ジェイミーは寄り添っていた父親の指を握ったのです。



そのあと、わたしは突然の思いつきですが、お乳を指につけて、彼のくちもとに持っていきました。すると、驚くことに、彼は指についてお乳を吸い込んだのです！お医者様は、『信じられない』と何度も首を振っていました。」と。

父親は「幸運なことにジェイ

ミーは、強くて賢い母親を持ちました。もし彼女が本能的にもわが子を胸に抱き、温めるという行為をしなかったなら、息子は今、ここにいなかったでしょう。」と語っています。

出産直後の母親の体温、とくに胸のあたりは、普段のときよりも1~2度高く、そのぬくもりを子供が十分に感じるようになっているそうです。そして子供の体温が高くなれば母親の体温は低くなるという現象があるようだ。母の胎から出た後でも、親子の連帯があり、赤子の健康を守るメカニズムが整っているというのは実に驚愕すべきことです。

米国のタッチ研究所の報告によれば、強く抱きしめられた時などは、脳内のある神経を刺激して様々な良い反応があるそうです。ストレスホルモンの分泌は少なくなり、神経が鎮まり、リラックスした状態になり、血圧は適正値になり、免疫力も高くなります。バークレイ市での実験では、医者からアイコンタクトを多く受けた患者は難しい病気であっても生存率が高くなるという報告もあります。

温かい気持ちでのタッチには、目には見えないながら素晴らしい力がありそうですね！

私達も、もっともったこうした経験をしてみたいものですね！

参考サイト：<http://www.dailymail.co.uk/news/article-2112279/Premature-miracle-baby-brought-life-mothers-touch-healthy-happy-year-old.html>



## お酢は健康に良いものですか？



従来お酢は健康に良いものだとして、日本食ではお酢が良く使われてきたばかりでなく、お酢を飲む健康法まで推奨されてきましたね。

しかし、そうした酢にも、体に良くない面もあるようです。

### その理由1— 強い酸が胃を痛める

胃があまり丈夫でない人がお酢を飲むと（特に空腹時）、強い酸が胃壁を荒し胃炎や胃潰瘍の要因になります。胃壁がいくらかでもただれていると痛みを感じることもあります。胃がムカムカする程度の自覚症状がある場合でも控えたほうが良いでしょう。

### その理由2— 強い殺菌力が善玉菌を殺す

酢には強い殺菌作用があります。酢が体内に入ると腸内の悪玉菌を殺しますが、同時に善玉菌も殺します。善玉菌が少なくなれば、自然と悪玉菌が優勢になります。そうすると、下痢や便秘、血液の汚れや疲労感などが増します。

### 善玉菌の働き

- ◇ 腸内でビタミンを作ります。ビタミンB1、B2、B6、B12、ビタミンKなど、元気の元となり美容にも良いビタミンを合成します。
- ◇ 身体の免疫システムを刺激し免疫力を高めます。従って腸内の善玉菌が優勢であれば、傷の治りが早く、風邪なども早く治ります。また、ガンなどに対する抵抗力も高まるとされています。
- ◇ 善玉菌は乳酸や酢酸を作り腸内を酸性に保ちます。これらの酸は腸を刺激し便の排出活動を促します。

このように善玉菌は素晴らしい働きをしてくれますが、そのためには腸内の善玉菌を優勢にしておかなければなりません。せっかくの良い働きをする善玉菌をお酢で滅菌してしまうのは、もったいないですね！

お酢の代わりに梅酢やクエン酸、レモン汁などを使うことをお勧めします。



## 10年 来の重症高血圧、短期改善

わたくしは10年程前から高血圧になり、そのために毎日気分がすぐれず、寝ても起きても気分が悪くて、どうしても自分では良くする事は出来ませんでした。病院からいただくお薬もほとんど効きませんでした。しかし、「韓国に食事でお薬を治す病院があるそうよ」と聞いて、1週間のプログラムに参加させていただきました。韓国で、ニュースタート食事法の指導者であられる宋教授のご指導で次のような食事をしました。

最初の2日間：1日4回 果物食 毎回ぶどう四房 ぐらいずつ

3日目から1か月間：無塩食（炒った玄米、黄な粉、ふすま、生野菜）

夕食：芋と果物

1か月以降：1日3g程度の減塩食

運動もよくしました。3日目くらいから体調の良さを感じました。それまで私の血圧は高い時で200/110ぐらいあり、降圧剤を使っても150以下にはなりませんでした。

こうした食事と運動を続け、現在では上が120~130になり、大変安定してきました。

## 心と体はひとつ

わたしは、人に対する不満を持ちがちでしたが、その点についても反省し、人に対して感謝をするようにしました。改革しました。過去の体調を振り返ってみますと、心と身体は全くひとつ、そしてこの両面をしつかり正すならば、回復は早い!ということをお自分自身でまのあたりに体験させていただきました。

（福岡：Kさん）

## アトピー性皮膚炎一チャパラルが奏功

現在小学2年生になる孫は、生後間もなくアトピー性皮膚炎が現われました。母親は病院での治療はもちろんのこと、様々な入浴剤やら補助食品など、あれこれ試してきました。しかし、決定的なものは何一つありませんでした。そしてかわいそうに、孫はいつもかゆみに悩まされてきました。しかしある時、アトピー性皮膚炎にはチャパラルというハーブが良いと教えていただき、昨年の10月ごろから使い始めました。800ccの水にチャパラルを大匙2杯程入れて煎じ、それを濾したものを風呂に入れます。孫も嫌がらずにお風呂に入ってくれて、その効果はだんだん現われてきました。毎日かゆい、かゆいと言っていたのが、次第にかゆみが薄れてきました。（東京Aさん）

## おすすめ良品

## Healthy Foods and Goods



### スーパーチャコール微粉末

180g 入り ¥1,200 1kg 入り 4,200 円

#### <微粉末として飲む>

- ・お腹にガスがたまる時
- ・下痢が止まる
- ・ペットのトイレ臭の減少
- ・コレステロールを下げる
- ・体内にある有害物質を出す
- ・石油誤飲時の石油毒の吸着に
- ・口臭をなくす



#### <外用（湿布や軟膏を作って塗布する）で用いる>

- ・腫瘍や皮膚のトラブルのあるところに
- ・糖尿病などで壊死が始まった部位に
- ・打撲や関節痛など炎症に
- ・蜂や毒虫、毒蛇の刺されに



### 活性炭4層 チャコールマスク

50 枚入り 健歩特価 ¥1,480

中国の大気汚染は日本にも及んでいます。活性炭入りのマスクで、汚染被害予防しましょう。

- 高機能活性炭の使用料を同類マスクの1.5~2倍使用!
- 4層構造、高機能不織布で花粉やウィルスをブロック
- 活性炭機能で放射性物質を含む汚染空気をブロック



### クリスタルクォーツシャワー用浄水器・SFFH

定価：¥19,800 → 健歩特別価格 **¥18,500**

マルチピュア社のシャワー用浄水器  
圧倒的な塩素除去能力!

安心の世界基準 NSF 認証。

きれいなお水でお肌と髪を守りましょう。



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

| 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<br>関節リウマチの回復<br>リポート 関節痛の改善<br>食情報 ビタミンB群が神経に及ぼす作用<br>こころ・からだ 感情抑圧と免疫機能低下 他<br>クッキング:全粒粉100%パンの焼き方 |
| 4号                                                                                                               |
| (在庫なし)                                                                                                           |
| 5号                                                                                                               |
| (在庫なし)                                                                                                           |
| 6号                                                                                                               |
| 水分が健康年齢を決める<br>免疫機能を向上させる栄養の摂り方<br>リポート 生食でガン快癒<br>こころ・からだ 免疫機能とこころ<br>クッキング:クリスマス料理                             |
| 7号                                                                                                               |
| (在庫なし)                                                                                                           |
| 8号                                                                                                               |
| (在庫なし)                                                                                                           |
| 9号                                                                                                               |
| ちょっとスピードが出すぎです(節制)<br>温熱療法のサイクル・日課例・ハーブ 他<br>蛋白質神話(2)<br>わかっているのに止められないのはどうして?<br>クッキング:夏に美味しいスープとスプレッド          |
| 10号                                                                                                              |
| 空気<br>高血圧の予防と改善<br>蛋白質神話(3)<br>こころ・からだ 健康法、同調か自立か<br>発芽玄米情報<br>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<br>心臓病の予防と改善<br>心臓病と蛋白質ー植物性か動物性か<br>薬物の功罪(1)<br>こころ・からだ 笑い、あなたも探してみませんか<br>クッキング:発芽野菜の作り方                |
| 12号                                                                                                              |
| 信頼 生きる力 愛<br>胆石症の予防と回復法<br>植物性蛋白質の利点<br>薬物の功罪(2) 抗生物質の副作用<br>こころ・からだ 痛みのコントロール<br>冬に美味しいあったか料理 団子汁 他             |
| 13号                                                                                                              |
| (在庫なし)                                                                                                           |
| 14号                                                                                                              |
| サプリメント(1)<br>疲労の回復(1)<br>牛乳(2)<br>薬草学の基本論(1)<br>こころ・からだ わたしがわたしであること<br>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)<br>疲労の回復(2)<br>牛乳(3)<br>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<br>特別記事 優れた強壮剤ー冷水浴<br>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<br>牛乳(4) 牛乳汚染<br>薬草学の基本論(3) 眼疾患全般によく効くハーブ<br>健康的なライフスタイルー自分を尊び他者を尊ぶ<br>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し運動<br>アルコールの害<br>牛乳(5) 牛乳と抗生物質<br>ハーブ:「中毒」からの離脱法<br>こころ・からだ 脳の器質障害<br>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<br>痛風の予防と回復<br>牛乳(6) 牛乳界のアピール<br>関節炎、痛風、リウマチなどによく効くハーブ<br>こころ・からだ 病気の意味<br>クッキング:スープとソース色々                                         |
| 19号                                                                                                                                             |
| (在庫なし)                                                                                                                                          |
| 20号                                                                                                                                             |
| 節制「ほどほどに」という言葉の落とし穴<br>ストレス<br>魚の事実(2) オメガ3脂肪酸は植物からも<br>ハーブ:チャバラル<br>こころ・からだ 天然賛歌<br>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<br>更年期障害の改善<br>魚の事実(3) 魚のオメガ3脂肪酸<br>ハーブ: 婦人科疾患に効くブラックコホッシュ<br>こころ・からだ 助けるのはうれしい<br>クッキング:亜麻仁利用の和風クッキング                         |
| 22号                                                                                                                                             |
| (在庫なし)                                                                                                                                          |
| 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<br>肥満の予防と解消・最も健康的な減量法<br>魚の事実(5) 魚などの汚染物質が胎児に悪影響<br>ハーブ:ゴールデンシール<br>マーガリンやショートニングはなぜ有害か?<br>クッキング:新しい味を試してみませんか? |
| 24号                                                                                                                                             |
| 信頼<br>偏頭痛の解消<br>魚の事実(6) 汚染魚と子供への影響他<br>ハーブ:聖ヨハネ草<br>命を救ったチャコール湿布<br>緑豆のスープ、亜麻仁くるみバター他                                                           |
| 25～53号までは在庫なし                                                                                                                                   |
| 54号                                                                                                                                             |
| 家庭でできる自然療法 甲状腺疾患の回復<br>ハーブとあなたの健康 ペパーミント<br>生ジュースで活き活きライフ 胃潰瘍など消化<br>器系の疾患<br>簡単なのにリッチな料理 豆腐ローフ 他<br>母と子にやさしい自然なお産のススメ(4)                       |
| 55号                                                                                                                                             |
| パーキンソン氏病の改善<br>ハーブとあなたの健康 スカルキャップ<br>生ジュースで活き活きライフ 胸焼けのために<br>クッキング 薄味のニンニク醤油漬け<br>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<br>腎臓疾患の予防と回復<br>ハーブ: コンフリー<br>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<br>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<br>うつ病からの脱出(1) 素朴で確かな回復法<br>インフルエンザ対処法<br>生ジュース情報:ジュース療法での改善例<br>クッキング:れんこんバーグ ソバサラダ 他<br>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<br>連載 うつ病からの脱出(2) 素朴で確かな回復法<br>肝臓疾患の対処法<br>クッキング:ヘルシークリスマス料理 他<br>母と子にやさしい自然なお産のススメ(8)                                  |
| 59号                                                                                                                                    |
| 世界ーの名医を友とする辛い<br>うつ病からの脱出(3) 栄養及び毒素からの影響<br>潰瘍性大腸炎<br>クッキング: ピーナツ豆腐、チャブチェ 他<br>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<br>うつ病からの脱出(4) うつ病を招く社会的要因<br>腰痛<br>間食を止めてさらにエネルギーに!<br>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<br>動かす<br>連載 うつ病からの脱出(5) うつ病の食事療法<br>脳卒中<br>ハーブが活躍! ナチュラルな虫除け対策<br>自然派貴族への優雅な贈り物ーユーカリオイル<br>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<br>うつ病からの脱出(6) うつ病回復に役立つ生活習慣①<br>膀胱炎<br>うつ病回復の体験<br>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<br>うつ病からの脱出(7) 回復に役立つ生活習慣<br>②気管支拡張症<br>完全菜食ーお勤めレストラン<br>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<br>うつ病からの脱出(8) 回復に役立つハーブ<br>夜尿症、アフト性潰瘍<br>クッキング:ヘルシーお正月料理<br>電磁波に気をつけて<br>食べ物でつくる抗生物質                                      |
| 65号                                                                                                                                    |
| 社会の平和は食卓から<br>連載 うつ病からの脱出(9) ストレスと不安<br>アフト性潰瘍、食べ過ぎを防ぐ<br>現代人に欠けている栄養ーオメガ3脂肪酸(1)<br>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<br>うつ病からの脱出(10) ストレスに前向きに取り<br>組もう<br>コレステロールの管理<br>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<br>うつ病からの脱出 回復の20週間プログラム<br>コレステロールの管理(2)<br>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<br>牛乳信仰の崩壊(1) 酪農、乳業界の幅広い作戦<br>乳がんの予防と回復 (その1)<br>統合失調症に朗報/病氣ON、回復ONのスイッチが働くと<br>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<br>牛乳がもたらす厄介な問題と母乳の利点<br>乳がんの予防と回復 (その2)<br>美味しくてヘルシーなアイスクリーム<br>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<br>牛乳信仰の崩壊(3) 牛乳がもたらすさまざまな病氣<br>家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復 (その3)<br>ガンー私はこのようにして回復しました!<br>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<br>ガンの予防と回復 (その2)<br>ガンー私はこのようにして回復しました!(3)<br>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<br>家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復 (その3)<br>ガンー私はこのようにして回復しました!(4)<br>クッキング:春に美味しいスープと豆料理                                                                 |
| 73号                                                                                                                                                                 |
| 新シリーズ:糖尿病 回復への道(2) 薬を使わ<br>ないで治そう<br>家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復 (その4)<br>ガンー私はこのようにして回復しました!(4)<br>クッキング:卵を使わないオムレツ 他                                                      |
| 74号                                                                                                                                                                 |
| 糖尿病 回復への道(3) 砂糖の危険<br>家庭でできる自然療法 腎臓病(1)<br>トビクス ガン幹細胞と化学治療<br>シリーズ:野菜は力(2) 茄子のパワー<br>クッキング:ポリウムたっぶりの変わりサラダ自<br>分が変わった、人生も変わったさんの御紹介                                 |
| 75号                                                                                                                                                                 |
| コレステロール値ーあなたは何で下げますか?<br>糖尿病 改善に役立つ食療法<br>家庭でできる自然療法 腎臓病② 食療法<br>新連載 いつまでも若くてー親しい人間関係<br>シリーズ:野菜は力(3) さつま芋と柿のパワー<br>クッキング:カシューチーズでポリウム料理<br>N K K だより お勤めヴィーガンレストラン |
| 76号                                                                                                                                                                 |
| 若さを保つ新鮮な食物<br>糖尿病 回復への道(5) 瘻瘻の予防と改善<br>家庭でできる自然療法 胃潰瘍①<br>いつまでも若くてー成長ホルモン<br>野菜は力(4) 白菜パワー<br>お砂糖を使わないお正月料理                                                         |
| 77号                                                                                                                                                                 |
| 健康づくりに賢明な食品選びを<br>静脈瘤の予防と回復<br>家庭でできる自然療法 胃潰瘍 ②<br>新連載 いつまでも若くてー生きている<br>野菜は力(5) 蓴、たらもの芽パワー 1<br>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なぎる力<br>家庭でできる自然療法 高血圧<br>トビクス 許せるお砂糖はどれ?<br>連載 いつまでも若くて元気でいたから(4)<br>シリーズ:野菜は力(6) キャベツパワー<br>クッキング:旬のキャベツを美味しく!<br>体験:花粉症の改善 他                         |

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](mailto: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、身体の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「ユーチパインズ」があります。



# 明日に希望を！

ガンに負けたくない！  
生活習慣病にさよならしたい！  
そんな方々を応援するプログラムです。

## セミナー内容

- ◆個々の状態に応じたカウンセリングを講師より受ける
- ◆美しい自然の中で日頃の運動不足を解消！
- ◆免疫力を強くする食事
- ◆健康増進を目指す参加者の方々との親しい交わり
- ◆心を分かち合い、親しい触れ合いの時を持つ

## 講義内容

- ★免疫力を高めるために役立つ食事、及び生ジュースの勧め
- ★抗ガン作用のあるハーブや活性炭による手当て法の学びと体験
- ★免疫力を高め、生活習慣病を克服するライフスタイルの勧め
- ★家庭での入浴法などを体験しながら学ぶ
- ★生きる力を得る（聖書からの学び）

## 日程

講師：ドナルド・ミラー博士

時：9月2（月）～9月6日（金）4泊5日の合宿

所：埼玉県比企郡嵐山町 国立女性教育会館

定員：20名

参加費：58,000円（宿泊、食事、講義、テキスト代含む）

※自宅での療養に日頃協力しておられるご家族同伴でご参加下されると、その後の自宅療養に大変有益です。

※参加費は10回までの分割払いも可能です。

電話：0495-74-0232（財）日本健生協会

## 参加者の言葉

★昨年のセミナーに参加しました。第4期と言われたのが、3年前です。その時から健生協会のお料理教室に参加し、完全菜食に切り替え、人参ジュースを飲み、さらに、昨年のセミナーに参加してからは一層運動を心がけています。おかげさまで、先月にCTスキャンでは、腫瘍の影が全く見えなくなっていて、大変嬉しかったです。

★わたくしはガンではありませんでしたが、肥満を解消し、体調不良を改善したいと思って参加しました。それまでは、間食が止められずにいましたが、このセミナーをきっかけに、間食と過食の衝動が治まって、間食をしなくなりました。肌も随分ときれいになり、体調も良くなりました。



緑が美しい会場で



セミナー2か月後には腫瘍が8分の1に縮小！



心の分かち合い



ハグで幸せ ガンよ、さよなら



キッチンで人参ジュースを搾りました



おいしいローフードを作っています



お箸も上手に！



ハグでエンドルフィンアップ！



さわやかな朝。朝食も美味しい！

## 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79号

2013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](mailto: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

編集員 石井佳代子、川上シーラ、加藤捷二

購読料 年間6回発行 共1800円 症状改善例集付2500円

発行人 石井佳代子

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681



4 5 7 1 2 5 9 9 8 9 8 9 8