

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.81



大胆な改革に大いなる希望

巻頭言

東京大田区にある「森の保育園」の初代園長は、小学4年生の自分の娘の暴力、暴言、友達に対するいじめ行為などに悩まされ、長らくお手上げの状態であった。ある出会いにより園長は食事改革に希望を見出した。娘のために動物性食品と砂糖をやめ、生の野菜と果物を多く与えた結果、娘の素行は程なく変わり、重症のアトピー性皮膚炎も治った。その後、給食を菜食で提供しているセブンスデーアドベンチストというキリスト教会関連の小学校に娘を転校させた。学校の躰教育も功を奏してか、この子は間もなく可愛いらしい女の子に変身し、ご近所からその小学校に五人もの転校生が現れたほどだった。

食事がこれ程までに人を変えるのかというのを目の当たりにした園長は、自らの保育園の給食を玄米菜食に変える決心をした。まず乳製品の一切を控えた。間もなく園児の溶連菌感染の問題が激減した。次第に砂糖、肉、魚も給食から除外した。それから、園児たちの行動には落ち着きが見られるようになり、かみつきやひっかきも無くなり、おだやかになってきた。どこか賢くなってきたという感もある。この改革は6年ほど前に始まった。父兄の理解を得るにも時間を要したが、今ではこうした保育園だから子供を預けたいと引越してまでくる家族もいるという。

英国の科学誌『メディスン・トゥデイ』編集長のジェローム・バーン氏は、「偏った食事が人間の脳に大きな影響を与え、行動を左右することを認識すべきだ」という主張を『ザ・サンデー・タイムズ』紙に掲載している。米国でも、「非行少年の食事から白砂糖、動物性食品、添加物を大幅に減らしたところ反社会的な行為が劇的に減った」との報告がなされている。また、一九七九年カリフォルニア州保護観察部は、「最も手に負えない非行少年二五人に乳製品と白砂糖を除いた厳しい食事制限を1ヶ月課した結果、3週間以内に、ほとんどの少年の性格及び行動に改善が認められた」と報告している。

バーン氏は、「栄養内容を変えれば攻撃性を抑えることができ、それは英国の犯罪を減らすことにつながる」と主張し、ある国会議員は「政府は偏った食事の悪影響を真剣に受け止め、ジャンクフードへの課税を検討すべきである。」と主張しているという。

我が国でも家庭内暴力、子供の自殺、学校でのいじめ、親や教師への不当な反抗など問題は増加の一途である。こうした折には、教師や親の指導、生徒たちにはカウンセリグ的な指導にあたるなど懸命である。しかしさらに賢明なのは、ここにご紹介した先人の研究や体験の中にも十分に見出されることを覚えて欲しい。そして「森の保育園」の園長の様に思い切った第一歩を踏み出し、続けてみることをお勧めしたい。そうするならば、「確かに食事は人を変える」という体験を自らもするに違いない。

参考文献・・・「栄養と犯罪行動」アレキサンダー・G・シャウス(著) 大沢博(翻訳)

Contents 目次

- 巻頭言：大胆な改革に大いなる希望 1
- 愛と遺伝子 ④ 2～5
- 家庭でできる自然療法 膠原病 6～9
- 野菜は力⑨：カリフラワーパワー 10～11

- クッキング：さつまいものスイーツ他 12
- トピック：プラシーボ効果を受けよう 13
- 体験：卵巣がんの改善 14
- NKKだより：日本校のレポート 16

愛と遺伝子

—第3回—



リー・サング博士

プロフィール

韓国のヨンゲ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。

リー・サング博士

(ご紹介する内容は、韓国でのセミナー実況をテブ起こしたものです。)

1. 現代医療による抗ガン治療

抗ガン治療でガンは完治するでしょうか？

肝臓ガンなどは完治の可能性が高いと言われています。しかし、すい臓ガン、胆道ガン、肉腫などは現代医療では完治は難しいとされています。また完治のためには早期発見が必要です。ガンの病期には一期から四期まであり、数字が高くなるほど末期に近くなります。ゼロ期というものもあります。ゼロ期ではガンの腫瘍はまだ小さいうえに、ガン組織の周囲を健康な組織が取り囲んでいて、周辺にまったく広がっていない状態です。ゼロ期のガンは切って取り除けばそれで治療は終わり、予後の心配はあまりありません。一期か二期でも同様の処置が可能です。三期や四期では手術が難しい場合があります。

ところで現代医療では、ガンが完治したと診断されても、ガンの原因は取り除いていないので、その原因となる生活を続けている限り、再発の恐れが十分にあります。病気の原因はどこにあるのでしょうか？それを探る必要があります。その原因を作ったのは大方の場合、自分自身にあります。私たちの「間違っている自分」すなわち「不健康な生活をしてしまう自分」がガンを起こした張本人です。原因を探ろうとする場合、遺伝との関係が指摘されることもありますが、その影響は実は

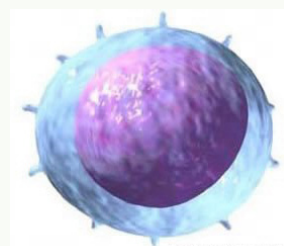
大変小さく、病気の真の原因は、ほとんどの場合私たちが選んだ生活習慣にあります。これは、ガンのみならず心臓病でも脳梗塞でも、いわゆる生活習慣病といわれるものはすべて同様です。現代医療で、「治った」と言われる場合のほとんどは、病気の原因を残したまま、悪性の腫瘍を一時的に取り除いている対症療法に過ぎません。従って実際にはいつでも再発の危険をはらんでいます。

2. ニュースタート健康法による治療法

ニュースタート健康法では、不健康な生活習慣を正すことにより、ガンからの回復を成し遂げ、再発を防ぐことを目指しています。ニュースタート健康法には、ガンの予防のみならず、現代医療では完治しない三期や四期のガンでも治す可能性があります。

一つの例を話しましょう。ある患者のガンが早期発見により完治しました。それを機会に、彼は、「健康的な生活に向かう自分」を取り戻し、ニュースタート健康法を始めれば良いのですが、退院し自宅に帰ってくると、友達から電話がかかってくる。「あなたは運がいいなあ、全快祝だ！ 美味しい肉とお酒をご馳走するよ！」というようなことが起こります。本人は、腫瘍を切り取ったり焼き

殺したりしたので、これでガンとは縁が切れたと気楽に考え、何故自分がガンになったかについてはあまり考えようとはしません。自分がガンになった原因を取り除いた生活をしていないので、数年すると腰が痛くなり、腫瘍は脊椎に転移したことを知り、ショックを受けます。さらに目も見えなくなりました。それは、転移が脳にも及んだからです。パニックになりますね。この段階でもニュースタート健康法を開始すればまだガンから解放されるチャンスはあります。健康的なライフスタイルは、



Tリンパ球

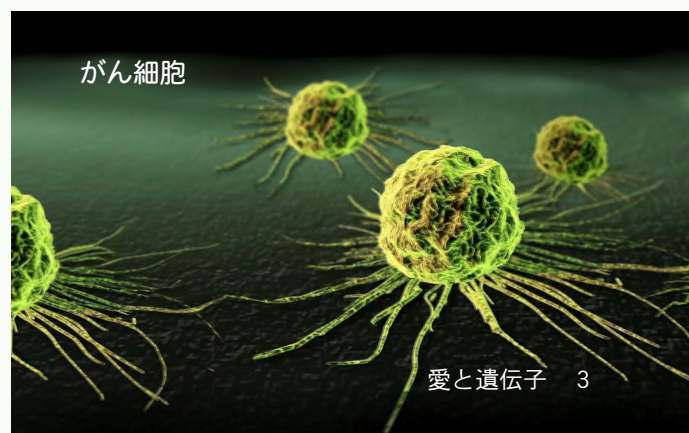
再発を防ぐだけでなく、ガン全般の予防と回復に力となります。本当の完治を達成出来る手段は、生活習慣を改め、Tリンパ球の活性化を実現する以外にはありません。ニュースタート健康法は、リーサングが考案したものではありません。人体の作りにしたがって、生理学的観点から教えられた天来の健康法です。ですから、人間である限り、どんな人の体にも調和して働き、誰にでも良い結果を及ぼす健康法なのです。また、健康でありたければ、誰もが実行しなければならない真の方法です。このような真理は、少し考えれば誰にでも理解できることです。この点については、もっともっと啓発が必要です。著名な大学病院や企業が関係する大きな病院に行って、そこで完治したと診断されても、ニュースタート健康法と無関係な生活を送っていたのでは、大した意味は無いことを、皆さんはまず、しっかりと覚えておいてください。

3. 放射線治療の実態

現代医学の抗ガン治療というものが一体どのようなものなのかを見てみましょう。以下は仮のストーリーです。3cm大

のガンの腫瘍が発見されたとします。私たち医者は長年、30億のガン細胞がすべて同じ種類で同じ性質を持ったガン細胞であると思っていました。ところが同じではないのです。大きく分けても、放射線治療ですぐ死滅するもの、少し治療をすれば死ぬもの、なかなか死なない悪性のものなどに大別されます。悪性のものは、放射線治療にも化学療法にでも本当に良く耐えます。従って一度の治療では、3cmの腫瘍は1cm程度にしか小さくすることができません。抗ガン治療により患者の白血球が危険領域以下にまで減ってしまうからです。空気中には雑菌が多いので、白血球の数が減ると、肺炎で死ぬ可能性が高くなります。そうすると、ガンに対する治療は一旦中断されます。この中断期間に、一度耐性をつけた幹細胞が大暴れします。幹細胞というのは、腫瘍の親玉細胞で、現代の抗がん剤では決して死ぬことはなく、反って強く成ります。抗がん剤で死ぬのは、周囲のたくさんの子分のガン細胞だけです。そして子分のガン細胞をもっともっと増やして、腫瘍を大きくしていくのです。幹細胞は不死である上に、抗がん剤投与によってガン細胞を殺す役目の白血球が極端に減るので、腫瘍が大きくなり、あるいは再発するのは当然の結果です。そして一旦1cmになった腫瘍は2cmの大きさまで戻ってしまいました。

患者は、一回目の治療で腫瘍は2cm縮小したので、二回目の治療ではさらに2cm小さくなり、腫瘍はゼロになると思うかもしれませんが、しかし、残念ながらそのようにはなりません！ ガン細胞には耐性（治療に対する抵抗力）がついています。それらをやっつけようとする、



がん細胞

もっと強い何らかの強力な毒を用いなければなりません。そのような治療は、副作用も強く、正常細胞もたくさん死ぬ怖い治療です。副作用には脱毛、腸細胞の壊死によるおう吐、下痢などの他に、神経細胞も損傷するので手足がピリピリしたり、記憶力が低下したりおぼつかなくなったりします。ところがその強い二回目の抗ガン治療でも2 cmの腫瘍は1.5 cmにしか縮小しません。二回目の治療も白血球を温存するために中断せざるをえず、中断期間中に腫瘍は1.5から2.5 cmに戻ります。同様のサイクルを繰り返し、三回目の治療では、2.5cmから2 cmになった段階で中断することになります。中断中に腫瘍は2 cmから4 cmに逆戻りします。これは治療開始前の腫瘍よりも大きいサイズです。ここで医者は「治療の効果が大変小さくなってきました。それでも四回目の治療を行いますか、それとも止めますか？」と患者の意向を聞いて



てきます。仮に四回目の治療をすると、腫瘍は4 cmが3.5 cmに小さくなるかもしれませんが、中断すると今度は5 cmほどにもなってしまいます。ここまでくると医者は「治療効果がなくなったので、治療を止めましょう」と患者に宣告します。第三期や第四期のガン患者が上記のような経緯をたどることは、医者は良く知っているのですが、患者はこのような事実はほとんど知らされていないのです。

4. 私が良く受ける質問

私の講義を受けたあと「先生、抗ガン治療を1週間後に予定しているのですが、受けてもよいでしょうか？」と聞かれることがよくあります。「リー先生の講義は良くわかります。その通りだと思います」と言っているにもかかわらず、このような質問をするのは実は不合理です。抗がん剤の怖さと、ライフスタイルを改善することによる回復の可能性という二つの事実を学んだにもかかわらず、何故このような質問がでるのでしょうか？人は恐怖が大きくなると正しい判断ができなくなります。私はどのように答えればよいのでしょうか？私はこのように言うことはできません。「抗ガン治療は、病気の原因を取り除いていないので根本的な解決ではない、と言いましたね。止めたほうがあなたのためになります」と。しかしこう言っても、そこで問題が解決するものではありません。本当は終わらなければならないのですがそうはなりません。患者は迷い続けます。だからと言って「抗ガン治療は受けてもいいですから、そのあと、ニュースタート健康法を取り入れてみてはどうでしょう。心の平安を保ち、よく眠ってください」と言うような、励ましの言葉を言うこともできません。このことは、私の講義を聴いている皆さんには良く理解できると思います。

皆さん考えてみてください。病気は皆さんのものであり皆さんの他には解決できる人はいません。どのように対処するかについて、最終的にリーサングが介入する余地はないのです。リーサングはただ一生懸命誠意と熱意をもって皆さんに真実をお話することしかできません。それ以上を私に望むのは不合理です。

5. 手術はガン細胞を広げるか？

私は、手術によりガン細胞は広がる恐れがあると信じるようになりました。肝臓ガンに対してある治療法があります。それは、ガン細胞に血液を供給する血管を詰まらせる、あるいは血管を切断することによって、血液が

ガン細胞に行くのを止める方法です。放射線ではないのでガンの患部以外を照射したり、化学物質の注射のように全身に回ったりすることもなく、大変良い治療法だと思われていました。沢山の医者がこの治療をし、患者の大半は、3cm 程度のガン腫瘍が無くなり、「こ

れで肝臓ガンは完治した」と思っていました。ところが、3 カ月後もきれいであった組織に、6 カ月後には小さな点が出てきました。ガンの再発です。それでまた血管を切りました。ところがさらに点が広がり、手術をしなければならないほどになりました。最後は手術をすればするほど、点すなわち新しいガンが発生することがわかりました。ガン細胞は血管を切られてしまうと、息ができなくなるので、他の場所に転移しようということになって広がってしまうのです。上記のような事実を知ると、ガンに対する完璧な治療法は、T リンパ球をスイッチオンにする以外にないことがよくわかります。

6. ニュースタート健康法の理想的な実践者

皆さんにご紹介したい患者さんがいます。チェさん、どうぞ壇上に上がって下さい。

チェさんご夫妻は、まるで恋をしている人たちのようです。ガン患者の脳波はβ派であることが多いのですが、このご夫妻には、二人で楽しんでいるなあ、と思いたくなるような雰囲気があり、明らかにα派です。心に平安があることが明らかです。

このご夫妻は最近、次のような体験をしました。肉食の旦那さんが、どうも体調がおかしいので病院で検査をしたらす



い臓ガンであると診断されました。そこで奥様が、私たち夫婦のこれまでの食生活を含む生活習慣が正しくないのでガンになったと反省し、「すい臓ガンに打ち勝とう」決心し、2 か月前から肉食を菜食に変え、ニュースタート健康法を始めました。すると心がなんとなく

静まり、良く眠れるようになったそうです。すい臓ガンは、今は不治の病とされていますが、完治することを願っています。このご夫妻には「気」があります。態度や雰囲気を見たり感じたりしていると、ああ治りかけているな、ということがよくわかります。恐怖心や恐ろしさがまったく感じられません。恐怖心を取り除くことは回復の重要な第一歩です。

7. 結論

恐怖心が去るとメラトニンがたくさん生産されてよく眠れます。恐れ、憎しみ、落胆、怒りなどのマイナスの心からも解放されます。「神様、どうか私の病気を治してください」というような一方的な願望のみで終わってはなりません。まず、正しい道を「まごころ」から選んでください。私たちには選択の自由がありますが、自分で自信がもてる正しい選択を、具体的な行動で実践することが重要です。私たちの心の内に、ひとたび「正しい自分」すなわち「健康的な生活をしようとする自分」が目覚めたなら、具体的な行動を起こすにあたり、もはや恥ずかしいことや躊躇はありません。皆さん頑張りましょう。皆さんには明るい将来があります（大きな拍手と笑顔）。

次号に続く

膠原病

全身性エリテマトーデスの予防と治療

連載
第七八回

家庭でできる自然療法

はじめに

免疫機能の異常によって発症する膠原病は、全身の膠原組織（＝結合組織、すなわち、臓器などの形をつくっている繊維性の組織）のいろいろな部分に現れる病気の総称です。膠原病は、一般家庭用医学書に挙げられる病名だけでも10種類以上あり、厚労省は多くの膠原病を難病（特定疾患）に指定し、医療費を補助しています。それらの中の一つである全身性エリテマトーデスは、全身の臓器に炎症を起こす病気で、良くなったり悪くなったりしながら慢性化し、重症に向かって進行します。男性より女性（主として20歳～40歳）がかかりやすく、男性の発症率は女性の約10分の1です。



症 状

一般的な初期症状は、心身の不調（倦怠感、発熱他）、関節痛、皮膚の損傷などです。皮膚症状では、蝶形紅斑（発疹又は炎症が蝶の羽のように両頬に広がるため、蝶形紅斑と呼ばれる）が、鼻、頬、額、顎（あご）に現れるのが特徴です。進行すると、主として肺炎、関節機能障害、腎臓障害などが現れますが、他にも多発する症状として、肺、心臓、脳、血管、赤血球、白血球、血小板などに現れるものがあります。口腔内潰瘍も症状の一つで2週間以上続く場合があります。上記の症状は一つが強く出る場合と幾つかが重なって出る場合があります。

原 因

現代の医学では、原因は特定されていず、遺伝的要因に対して、引き金になる何らかの環境要因が加わって膠原病を誘発、悪化させると推測されています。しかし各種の調査によって、遺伝的要因は弱く、より大きな環境要因として、有毒物質、薬物、アレルギー物質、紫外線、自己免疫反応、感染、炎症などが挙げられています。



ユーチバインズ研究所
アガサ・スラジコ医師

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。

予 防

規則正しい健康的な生活は、いかなる病に対しても強力な予防効果を発揮します。特に膠原病のような原因不明の難病には、予防のみならず治療のためにも健康的な生活習慣が大変重要です。一般的な注意事項として、過労、過食、ストレスを避け、適度の運動と身体の保温を心がけます。肥満、喫煙、薬物の多用は、特に危険な引き金になるとみられています。

治 療

1. チャコール

チャコールを活用し病因の有毒物質を体外に排出します。

① 経口服用

チャコール小さじ一杯をコップ一杯の水に溶かし、毎日4回服用してください。またはチャコールの錠剤（8~10錠）か、カプセルで（4カプセル）を毎日服用します。有毒物質排出には、1か月以上かかる場合もあります。

② 入浴

39.4℃~40℃のお湯を入れた浴槽にコップ半杯のチャコールを溶かして入浴してください。

2. 温熱療法

① 効果

体温を上げると白血球が活性化し、どん食活動（細菌などの異物を食べる活動）が活発になります。病因が有毒物質の場合でも発汗・利尿作用により有毒物質の排除に役立ちます。入浴は全身を温め、エンドルフィンの生成を促進し、患者の痛みや苦しみを和らげます。

② 具体的治療

温熱療法は1週間に3~5回、合計15回を継続してください。患者の状態に注意しながら、浴槽の水温を上げていき、口腔体温を39~39.5℃まで上げ、十分な発汗を促します。5分毎に体温と脈拍を計り、その都度異常の有無を確かめてください。また、同時にぬるま湯を二口程度飲ませてください。体温を39℃以上に上がるまで耐えられない場合は38℃程度でも効果があります。治療中は、常時氷水で冷やしたタオルを軽く絞り額に当てて頭部を冷やし続けてください。

温熱療法に耐えられない場合は、短時間の冷水（15.6℃~32.2℃）に1~3分入るのも効果があります。衰弱した患者には、湯温を適温まで上げてください。冷水入浴でも温熱療法と同様の生理学的効果が期待できます。

※温熱療法の仕方については「自然を生かした治療法」（日本健生協会発行）104-106ページ参照）



3. 日光浴

外出時は全身（腕なども含め）を覆い、帽子か日傘を使用してください。日光を浴びるのは良いことですが、長時間に渡って過度に浴びるのは、免疫機能を弱める恐れがあるので避けてください。病状が悪化している時には徐々に、決して過度にならないように、注意しながら進めてください。病状が落ち着いてきたことを確かめてから、屋外の木陰で5分程度木洩れ日を浴びてみます。特に問題がなければ、病状と相談しながら、毎日、特に午前中に5分程度の軽い日光浴を続けてください。戸外の新鮮な空気

と日光は心身の健康に最適です。ただし猛暑の日や気分が乗らない時には、サンルームで過ごすなどの工夫をしてください。また、1日数時間は各部屋に日光を通してください。

4. 運動その他

運動は膠原病に不可欠の治療法です。なかでも、早朝の屋外運動が最適です。朝の散歩は免疫機能の向上、うつ病、疲労、肉体的な衰えの回避のためにも必須条件です。新鮮な空気、水、日光浴、規則的な生活、節制（良い習慣でもやり過ぎは厳禁）、神に対する信頼なども重要です。

5. マッサージ

マッサージ、特に全身マッサージは免疫機能を正常化し、血中タンパク質の生成を促します。積極的に活用してください。

6. エキネシア茶

エキネシア茶は免疫機能を強化します。大さじ一杯のエキネシアを約1リットルの熱湯に10~15分間浸して作り毎日4回に分けて飲んでください。これを3週間続けます。

7. 薬剤の禁止

薬の服用は注意深く避けます。避妊薬、ペニシリン、シメチジン、副腎皮質ホルモン剤などすべて避けてください。どの薬も独断で中止するのは避けて欲しいですが、特に副腎皮質ホルモン剤は、必ず医師と相談してください。自分の判断で中止するのは病状の悪化につながる場合もあり、その他の危険が伴いますので、十分に注意して下さい。

一方、副腎皮質ホルモン剤は、病状を軽くしても膠原病そのものは治しません。しかも深刻な副作用と依存性があることを覚え、できるだけ服用しないよう医師と相談して下さい。

8. 染髪剤などの禁止

染髪剤、ヘアスプレー、アレルギー性の化粧品、

香水、洗剤など、アレルギー反応を起こしやすいものや、過敏症の危険性があるものは避けて下さい。

9. 食事療法

① 断食

米国ニュージャージー州のファーマン医師は、厳格な指導のもとで、患者を3週間断食させ、膠原病の治療に好結果を得たと報告しています。

② 栄養素

総カロリーとタンパク質の適切なレベルを厳守し、決して過剰にならないようにしてください。その他ビタミンE、ビタミンA、セレトニン、オメガ3脂肪酸の栄養を含む食品を豊富にとってください。

③ 咀嚼

一口の量を少なくし、クリーム状になるまで咀嚼してください。規則的な食事時間を守り、1食の食事にあまり多くの種類の食材を用いず、シンプルにするのが理想です。具体的には、昼食は玄米、豆腐や煮豆、調理した野菜、生の野菜、朝食であれば全粒粉のパン、豆乳、果物、パンに塗るゴマバターなどに留めておきます。いわゆるバイキング形式は食欲コントロールが困難なので避けたほうが賢明です。

④ 植物ステロール

植物ステロール（植物脂質の一種）を摂ると、悪玉コレステロール値が下がることがわかっています。植物ステロールが豊富な食品を多くとってください。コラーゲン（身体の結合組織の主成分）が影響していると思われる種の膠原病患者には卵も乳製品も完全に避けた菜食がベストです。

⑤ ナス科の野菜

関節炎の症状がある患者は、ナス科の野菜を一つずつ、テスト期間として6週間避けてみてください。例、トマト、ジャガイモ、ナス、ピーマン、パプリカ、唐辛子、シシトウなどです。これらの野菜のどれかで関節の痛みやこわばりがでたならば、その野菜が症状悪化の原因になっていると推測できます。それを避け続けてください。あるいは、一旦すべてのナス科を中止し、一つずつ食べてみて、どの野菜が痛みをもたらしているかを見つけ出す方法もあります。

⑥ 亜麻仁

腎炎には亜麻仁が豊富に含むリグニン（抗炎症効果）が良く効きます。大さじ2～4杯の亜麻仁を粉末にし、新鮮なうちに、ふりかけとして使用したり、ジュースに混ぜたりして毎日摂ってください。

※（亜麻仁のふりかけ：塩、青のり、すりごまの白などと混ぜると美味しいふりかけができる）

植物ステロールの豊富な食品リスト



果物：リンゴ、サクランボ、スモモ
野菜：ニンニク、人参、パセリ、セージ
穀物：玄米などの全粒穀物（小麦、大麦、オート麦、トウモロコシなど）、小麦胚芽
豆類：大豆、ピーナツ
種子類：オリーブ、アニスの種子
イモ類：さつまいも
茶類：アルファルファ茶、リコリス根の茶
その他：ココナツ、食物酵素、

※上記の食品にアレルギー反応が無いことを確かめてから毎日豊富に食べて下さい。

⑦ ニンニク

ニンニクには、白血球数の極端な上昇を防ぎ、血小板を正常に保つ効果があります。毎食、2～6かけのニンニクを食べてください。生が最も効果が大きいのですが、苦手な人は軽く蒸して食べても良いでしょう。

⑧ グルテン抜きの食事

何らかの症状が出た場合は、グルテン（小麦に含まれる蛋白質の部分：肉状植物性たんぱく食品、パン、麩など）を6カ月間避けてみてください。そのためには、小麦、オート麦、ライ麦、大麦、トウモロコシ、キビなども控える必要があります。米はほとんどの場合食べられます。グルテンを控える理由は、穀物は十分な時間をかけて調理しないと膠原病の原因になる可能性があるからです。

⑨ クルクミン

ウコン（カレーや調味料の材料）の主成分であるクルクミンには、血液をサラサラにし、心臓・血管での血栓生成を防ぐ作用があります。また血小板の新陳代謝を促進し、ストレス、不健康な食習慣・生活習慣による悪影響に対し血小板の抵抗力を強化する効果があります。さらに、強力な抗炎症効果や腸の活動を活発にする効果もあります。小さじ一杯の粉末ウコンをコップ半分くらいの水に溶かし、食後約30分後に飲んでください。



あとかき

膠原病は、以前は不治の病気であると考えられていましたが、近年各種の調査や治療法の進歩とともに、回復や延命の可能性も出てきました。ご紹介した自然治療法が難病のなご一層の克服のために役立つことを願っています。

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.9

カリフラワーパワー



キャベツの仲間であるカリフラワーは、ブロッコリーと同じアブラナ科の代表的野菜です。カリフラワーは栄養価が高いうえに、生で食べても食感や味にすぐれているのでサラダにも恰好な材料です。使い切れなかった量は、固ゆですれば冷凍庫保存も可能です（注1）。一般的に色の濃い野菜の人気が高いようですが、白いブロッコリーも栄養価は満点です。

カリフラワーは、免疫力強化や抗ガン効果から美容効果まで期待される人気の野菜です。特に、米国の国立ガン研究所の調査により強い抗

ガン効果が報告されて以来（後述「抗ガン効果」参照）、米国では一躍脚光を浴びるようになりました。

注1：栄養素を失わないためには生食がベストですが、カリフラワーのビタミンCは加熱による損失が少ないのでゆでて保存するにも便利です。ラップに包んで冷凍庫で数日間保存可能。

栄養成分と効能

1. 抗ガン効果。

アメリカ国立ガン研究所が1990年代に発表した「抗ガン効果が期待できる食べ物」リストの上位8位にランクされています。

- ① カリフラワーに含まれているイソチオシアネート（スルフォラフォンなど）は、イオウ化合物の一種で、ガン細胞の増殖や活性化を抑えます。
- ② 豊富なビタミン類には抗ガン効果（抗酸化作用）があります：ビタミンC、B1、B2、カロチンなど。
- ③ 食物繊維が豊富で悪玉菌の腸内増殖をおさえま



す。また、食物繊維は排便を促すので、便が含む発ガン物質と大腸粘膜の接触時間を短くし、大腸ガンの予防・治療効果があります。

2. 意外に思うかもしれませんが、良質のタンパク質や糖質も含まれています。
3. 豊富に含まれるカリウムには、血圧降下作用、血管病の予防・治療効果があります。



4. 良質で豊富な各種栄養素は免疫機能向上に役立つのみならず、疲労回復やなめらかな肌作りにも一役かっています。

カリフラワーは花蕾（からい。花のつぼみ部分）だけでなく茎部分にも栄養価や食物繊維が豊富です。是非活用してください。

カリフラワーのグラタン風

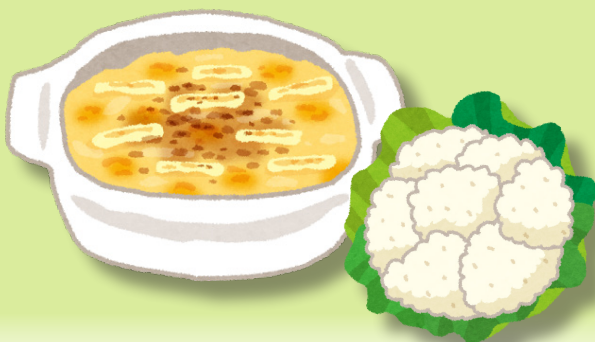


材料（4人分）

- ① カリフラワー普通サイズ..... 1個
- ② 玉ねぎ..... 中1個
- ③ 好みのキノコ..... 少々
- ④ 洋風だし..... 小さじ2
- ⑤ 水..... 1カップ半
- ⑥ 全粒粉..... 大さじ2杯
- ⑦ ココナツミルク..... ¼カップ
- ⑧ 全粒粉のパン粉..... 大さじ5
- ⑨ カシューナッツチーズ... 大さじ2

作り方

- (1) 玉ねぎをみじん切りにし、キノコを細切りにして洋風だしを入れ中火で5分煮る。
- (2) カリフラワーを一口サイズに切りはなし、(1)に加えて煮る。
- (3) カリフラワーが柔らかくなってから少量の水で溶いた全粒粉とココナツミルクを(2)に加え、必要に応じて塩で味を整える。
- (4) グラタン皿に(3)を入れ、⑧と⑨を合わせて振りかけて200度のオーブンで軽く色がつくまで焼いて出来上がり。



完全菜食で ニュースタートクッキング!

さつま芋のソフトクッキー



お砂糖を使わないでも、とっても甘くて美味しいクッキーをご紹介します。これは、柔らかくて口あたりも良いので、お子様でも高齢者の方でもとても楽しんでいただけるスイーツです。ふだん、焼き菓子などを作らない方でもこのクッキーはぜひとも作って召し上がっていただきたいお勧めの逸品です。

■材料■ (16個分)

- ① 焼き芋* 1カップ
- ② バニラエッセンス 小さじ1
- ③ メープルシロップ 大さじ
- ④ 塩 小さじ¼
- ⑤ 全粒粉 大さじ2
- ⑥ カシューナッツパウダー
又はアーモンドプードル 1.5カップ

■作り方■

- (1) ①の皮をむいて、フードプロセッサーで裏ごしにする。
- (2) ②～④を加え、よく回してから⑤⑥を入れ、回す。フードプロセッサーで回りきれなくなったら取り出して、ボールで混ぜても良い。
- (3) 10分間ねかせてから、大さじ一杯ぐらいの量を手で丸め、平たいクッキー状にする。フォークで押さえて模様をつくる(フォークにくっつく場合は、クッキーの上にラップを置いてから押さえると良い)。
- (4) 180度のオーブンで10～15分、少し色がつくまで焼く。

* さつま芋は、圧力鍋で30分以上弱火で蒸すと、芋の澱粉が飴状になり、とても甘い焼き芋風になります。

秋の野菜で洋風の御馳走とスイーツを!

白菜のクリーム煮



冬野菜の王様とも呼ばれるほど、利用方の多い白菜。今回は、とっても美味しいクリーム煮をご紹介します。

■材料■ (4人分)

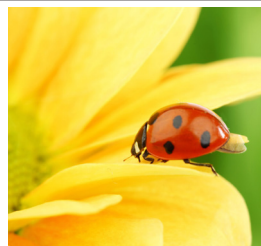
- ① 白菜 300g
- ② 人参の細切 少々
- ③ 水 ½カップ
- ④ 豆乳 150cc
- ⑤ 味噌 大さじ1
- ⑥ カシューナッツパウダー 20g
- ⑦ 片栗粉 大さじ½
- ⑧ 水 大さじ½
- ⑨ 塩 適宜

■作り方■

- (1) 白菜の茎は2センチ幅、葉は4センチ幅のざく切りにする。人参を細切にする。
- (2) 鍋に(1)の茎の方と細切りの人参を入れ②の水を加え加熱し、柔らかくなったら葉を加える。

※ 水分はひたひたの状態(3)の段階で水加減を調整する。

- (3) ③④⑤を加え、中火で10分煮込む。
- (4) 濃度が薄い時は、⑥⑦の水溶き片栗粉を加える。



プラシーボ効果を期待しよう！ うつ病患者を対象にしたある研究から

アメリカン・ジャーナル・オブ・サイカエトリという、医療従事者向けの医学雑誌に非常に興味深い研究が発表されました。それは、プラシーボの薬（偽薬）でも大うつ病の患者の脳に変化がみられるという事実、その脳波の現れ方は、抗うつ薬を飲んだ時に生じる脳の変化とは異なっているという発表です。

精神科医のアンドリュー・F・リュックター博士及び心理学者エリーズ・A・ヴィッテ博士とその研究員たちは、大うつ病の患者51人に「抗うつ薬です」と告げて処方しました。実際には、1つのグループ（25人）には抗うつ薬を、もう一方のグループ（26人）には偽薬を与え、それぞれのグループの脳に起きる変化を脳波を取りながら調べました。

9週間の調査期間中に、抗うつ薬を与えたグループの52パーセントと偽薬を与えたグループの38パーセントに病状の改善が見られ、その改善度は、ハミルトンうつ病評価尺度によれば、いずれも10点以下でした（同評価法では7点以下が寛解した（治った）とされている）。しかし、2つのグループの脳に起きた変化は著しく異なっていました。抗うつ薬を投与されたグループは、脳にある前頭葉の前側の領域で、前頭前皮質と呼ばれている領域での活動が抑制されているのに対し、偽薬に反応した患者は、同部分で活発な活動が行われていたのです。具体的には、偽薬グループの人たちは投与後1～2週間後には、判断力や意思決定の力、怒りをコントロールする力、他者を思いやる思考などの働きが活発に作動している様子が脳波に現れました。一方、抗うつ薬を投与されたグループでは、投与後48時間以内に、同部分の機能が低下

し、また抑制されている兆候も見られ始めました。

うつ病患者のみならず、他の病気においても偽薬を与えられた患者の多くが快方に向かうことは、これまでの調査でも示唆されていました。しかし、プラシーボ効果は、偽薬のみならず、改善を期待して積極的に治療に取り組もうという気持ち、そしてその治療が良い結果をもたらすであろうという医師の励ましや患者の期待感なども、大いにプラシーボ効果をもたらすようです。

プラシーボ効果は、単に気の持ちようで病状に良い結果が見られるという、これまでの一般的な解釈を超えて、プラシーボが働くときには実際に脳内でも生理的反応が起こっていることが、脳波によって明らかにされたというのが、今回の研究成果です。リュックター博士は、「うつ病で苦しんでいる人々にとって薬物はある意味で効果的だ。しかし薬以外にも患者が快方に向かう方法があることを、今回の調査は明確に示唆している。」と述べています。

上記のような研究は、うつ病の患者ばかりでなく他の病気で療養中の方々にも大いに希望を与えるものです。自分はこれから改善に向うのだという前向きな気持ち、運動や日光浴をしながら、脳や体内に起きる良い結果を想像して回復を期待することは実際に体内に変化を起こします。健康増進を期待する方々、ぜひ、前向きな姿勢でプラシーボ効果を享受してみませんか？

出展：March 2002, Vol 33, No. 3 Print version: page 16





Voicel こんな体験しました

若い母親の勢い増すガンにとどめをさしたもの

私の姪の娘(28歳)の体験です。彼女は初めての出産後間もなく、卵巣にガンが出来ていることがわかりました。それは昨年7月のことです。卵巣にできた腫瘍はかなり大きくなっていて、間もなくパンクしそうだったので、手術をして卵巣をひとつ取りました。それでも周囲に転移、癒着していましたので、完全摘出はできなくて、担当医からは、余命3ヶ月と宣告されました。抗がん剤も勧められ、「がんばるぞ!」と思っている彼女でしたので、あえてそれを受けないようには言わず、「抗がん剤は弱いものにしてもらって倍の時間をかけてやっていただくように」とアドバイスしました。そしてトータルヘルスのガンの記事が出ている号と、人参ジュースの本を貸してあげました。

ライフスタイルと食事の改善—腫瘍マーカー急下降

彼女はそれを読んで、「これだ!!」と思ったそうです。後日彼女から手紙がきました。「おばちゃん、私は退院したら玄米菜食にしようと思います。赤ちゃんと家族のためになら、私はお菓子を食べなくても魚を

食べなくてもがんばれます。今度会った時にはもっと詳しく教えて下さい。食事の事ばかりでなく、ライフスタイルについても教えて下さい」と書いてありました。初めの検査では腫瘍マーカーは80000もありました。それから彼女は一生懸命に教わったことを実行してくれました。その結果、腫瘍マーカーが20000となり、この4月には20台にまでに下がりました。

感謝の精神

彼女の家に行ったときには、心の持ち方も病状に影響することを話し、どんなことにも感謝するようにと話しました。「おばちゃん、私は同じ空を見ても、『きれいね』と言えいいところを、『明日はきつと雨だわね、やあね』と言うし、人と付き合えば、あら探しばかりしていたわ。『ありがとう』とか、『きれい』というような言葉は本当に少なかったわ」と語ってくれました。彼女は思うようにならない時には怒って周囲を困らせていましたが、そんな性格がガラッと変わって、とても感謝の良い性格になったのです。

その後腫瘍マーカーは正常値を保ち、ガンの勢いはとどめをさしたようで、感謝の精神を保ちながら心身共に健やかな毎日を過ごしています。

おすすめ良品



新型サーモフォー MaxHEAT

■タイマー付き ■サイズ: (M) 35x35cm (L) 35x70cm
■重量: (M) 1.1Kg (L) 1.8Kg ■保証期間: 1年

腰痛、関節痛、筋肉痛、肩・筋肉のこりの手当て、肝臓や腎臓の機能向上など幅広い用途にご利用いただけます。風邪の時には、胸や背中を温めると症状が軽くなり回復に役立ちます。

特長

- ★蒸しタオルの気持ちよさ: 特殊カバーの特質により空気中から湿気を取り込み、湿熱ができます。湿熱からだの深部まで温めることができます。
- ★スイッチを入れるだけで、手軽に温湿布がスタート!

★便利な20分タイマー付き(新型Maxのみ)!

Healthy Foods and Goods

- ★最高温度: 約80度まで上がります。(温度設定は出来ません)。



作用

- ・痛みやこりがある部位が湿熱によって温められると、血管が拡張し、血流が増します。
- ・血流の増加により、老廃物・不純物の除去、栄養素や酸素の供給が潤沢に行われます。
- ・白血球の機能が向上し、免疫力が向上します。温冷交互療法を行えば効果は倍加します。



お問い合わせ・ご注文先
電話: 0495-74-0230

有限会社 健歩

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 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
(在庫なし)
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
(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) 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 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 冬にうれしいあったか料理 団子汁 他
13号
(在庫なし)
14号
サプリメント(1) 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
(在庫なし)	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 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
(在庫なし)	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 肥満の予防と解消ー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 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
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 ペパーミント 生ジュースで活き活きライフ 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)	54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 生ジュースで活き活きライフ 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)	55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)	56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(1) 素朴で確かな回復法	57号

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(2) 素朴で確かな回復法 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
世界ー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: ビーナツ豆腐、チャブチェ 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ーに! 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生活習慣① 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 ③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 うつ病からの脱出(8) 回復に役立つハーブ 夜尿症、アフト性潰瘍 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 アフト性潰瘍、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 美味しく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) 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: イタリアン風オムレツ & 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	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) ガンー私はこのようにして回復しました!(4) 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 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 クッキング: ポリウムふたつりの変わりサラダ	75号
コレステロール値ー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 クッキング: カシューチーズでポリウム料理	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 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 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なぎる力 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 クッキング: 旬のキャベツを美味しく! 体験: 花粉症の改善 他	79号
最も大なるものーそれは愛 愛と遺伝子① クッキング: 夏に美味しいデザート 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 クッキング: 人参のクリームソース・トマトとパ ジルのスープ 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	

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。支部は大部分に、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。

リポート！

ユーチパインズ日本校

9期生1年次 2013年9月11日～15日 三育学院大学にて

房総にある大学内の美しいキャンパスで、ユーチパインズ日本校1年次のスクーリングを開校しました。健康増進の基礎となるライフスタイル「STEWARDSHIP」の全項目を、講師のミラー博士によって非常に興味深く学びました。ある日の午後は、近くの海岸でリフレッシュ！

参加者一同、たくさんの宿題をいただきながらも2年次のスクーリングに備えようと意欲一杯で散会しました。



1年次参加者 三育学院チャペル前で



クラス風景



チェアマッサージの実習



御宿海岸で



明日への希望 参加者

リポート！ 明日への希望セミナー

2013年9月2日～6日 埼玉県嵐山市 女性教育会館にて



スプラウトもたっぷり
入った生野菜サラダ



スープも非加熱で酵素たっぷり！



ジュースも
飲みました



交わりタイムも楽しかった！



講義

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81号
2013年10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
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

