

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.82

巻頭言

国家のお墨付き「トクホコーラ」その行く末



最近の大ヒット商品「トクホコーラ」は、若者やメタボに悩む成人の健康志向に訴え、発売後2週間で年間販売目標の100万ケースを達成したという。このコーラは、「特定保健用食品」として国からお墨付きをいただいた。それは、食物繊維を加えたこのコーラを食事と一緒に飲めば、3時間後の血中中性脂肪が、繊維入りでないコーラに比べ20mg/1dl少ない、と言う主張が認められたからだ。不健康飲料の代表格であったコーラだが、今や、肉やチーズの高脂肪食を食べる時も、このコーラを飲めば中性脂肪の心配は不要かのように思われる健康飲料となった。また、糖質ゼロというのも売りの一つだ。ところが、砂糖の代替えとして使われている人工甘味料のアスパルテムは、実は数々の健康被害をもたらすことが報告されている。北条康司助教授(京都府立大学)は、「アスパルテムを毎日1回投与したマウスと、水だけのマウスの比較では、形が正常で直進する精子の率が、水だけのマウス平均25%に対し、アスパルテム投与のマウスは16%前後だった」と発表している。この実験は、動物に影響が無いとされるレベルの千分の一の量でも精子に障害が起きることを示している。不妊に悩むカップルには注目すべき研究だ。

イタリアでの研究では、8週齢のオス・メスのラット各100(150匹に、異なる濃度のアスパルテムを与え続け、ラットが自然死するまで観察した。その結果、メスの多くにリンパ腫や白血病の発症がみられ、濃度が高い程発症率も高かった。また、オス・メス両方で悪性脳腫瘍が見られ、アスパルテムを与えない群には発症は無かった。米国の他の調査では、慢性疲労症候群、アルツハイマー、てんかん、目や耳の諸問題、下痢、皮膚のかゆみ、その他数多くの問題が「アスパルテム」に因果関係があるとされている。

動物実験により人体への危険が示されている今、政府はこれらの研究結果を真摯に受け止め、国民に警鐘を鳴らすべきではないか。さもなければ国家はいずれ、多くの消費者から、痛み・苦悩の叫びと責めの声を聞かされるに違いない。トクホコーラによって脂肪の吸収が抑えられるのは良いことだ。しかし、そうしたわずかの利点を得るために、大きなリスクを体に負いながら死の毒甘味料入りのコーラを飲み続けるのだろうか? 嗜好者よ、大切な自分と愛する家族のために賢い選択をして欲しい。

<http://fhnei.nih.go.jp/contents/detail11927.html> (European Journal of Oncology, 2005 vol.10)

Contents 目次

- 巻頭言：国家のお墨付き「トクホコーラ」その行く末… 1
- 愛と遺伝子 ⑤ …… 2～5
- 特集：チョコレート広範囲な利用法① …… 6～8
- 家庭でできる自然療法 喘息の予防と治療法① …… 9～11
- 野菜は力⑩：ブロッコリーパワー …… 12～13
- クッキング：ブロッコリー料理 …… 14
- NKKだより：ユーチパインズ日本校開催案内 (2014年度) 16

愛と遺伝子

—第4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

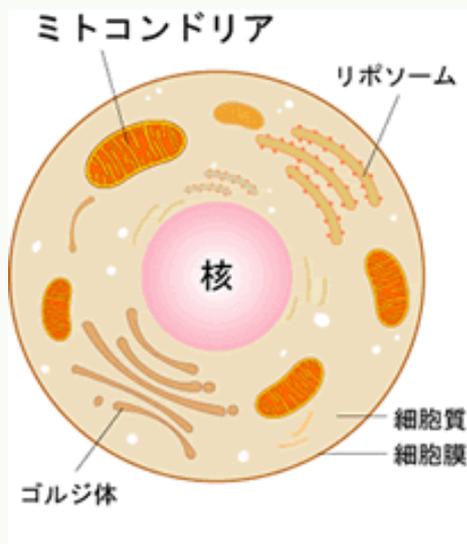
(ご紹介する内容は、韓国でのセミナー実況をテープ起こしたものです。)

今回は、糖尿病についてお話しします。

で、体力・体質も向上したり悪化したりします。

ミトコンドリアと車のエンジン

車のエンジンは、エネルギーを生産するためにガソリンなどの燃料を使用します。エンジンは出力エネルギーによって、2気筒、4気筒、8気筒などに分類されます。ヒトの細胞図を見ると、外側に細胞膜、中心には核、その中間にある楕円形のものが人体のエンジンで、ミトコンドリアといい、この細胞の場合は8個あります。8気筒エンジンですね。このエンジンの燃料はブドウ糖（グルコース）です。車のエンジンの大きさ（8気筒など）は変わることはありませんが、ミトコンドリアの数は生活習慣や加齢によって増減するの



体の新陳代謝と経済活動

私たちが消化器官を通して取り入れた炭水化物は、ブドウ糖（グルコース）に分解されてから血管経由でミトコンドリアに入りエネルギーを生産します。消費されたエネルギーの残りは筋肉や肝臓にグリコーゲンとして貯蔵されます。不健康な余剰が出た場合には、体の他の場所に脂肪組織として蓄積されます。筋肉や肝臓に蓄積されたグリコーゲンは普通預金に似ており、脂肪組織にたまった脂肪は定期預金に似ています。グリコーゲンは、普通預金のように出し入れが容易で、人の活動に対して臨機応変に対応できます。脂肪組織に蓄積された不要の脂肪は、病気の原因になるばかりでなく、エネルギーとして有効活用するには継続的な生活習慣の見直しが必要になります。こうして見ると、体の活動と経済の活動には良く似たところがありますね。経済が順調に発展しているときには、普通預金口座（グリコーゲンに相当）の出し入れが活発ですが、経済が停滞している時には、個人や企業に定期預金などの眠っている資金（余剰の脂肪に相当）があっても、経済には元気がありません。体で言えば大変疲れやすい病的な体質です。

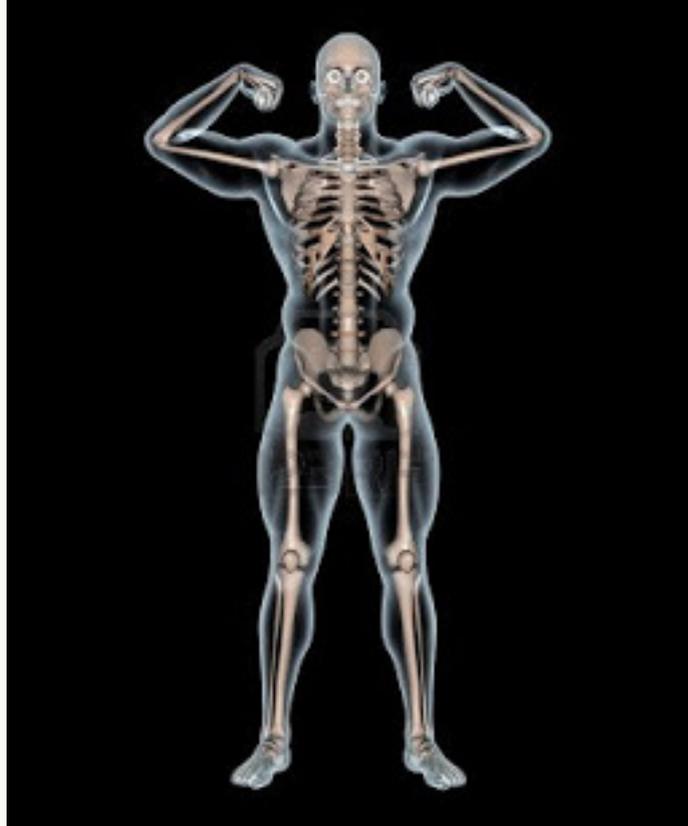


新陳代謝を整える原理原則

糖尿病の人から「ああ疲れた」、「もう寝なければならぬ」などの言葉がよく聞かれます。何故疲れるのでしょうか？人体の燃料であるブドウ糖（グルコース）がエンジンである細胞内のミトコンドリアに届けられなくなり、エネルギーの生産に支障をきたしているからです。支障の原因は何でしょうか？機械やパソコンは実に複雑にできていますね。ヒトの体も知れば知るほど本当に複雑に精巧にできています。機械でも人の体でも、複雑で精巧に作動するものは、正しく作動させるための原理原則に忠実に従わなければなりません。多くの人、特に病気になるような人は、原理原則を学ぼうとしないで、5分間で得られるような手軽な秘訣らしきものを求めようとします。しかしながらそのようなものはありません。特殊なキノコから高額な磁石の布団に至るまで、全ての流行品は熱が冷めるとお蔵入りしてしまいます。

体温36～37℃で新陳代謝が正常になる

新陳代謝が正常に作動する体温は36～37℃です。余談になりますが、何人かの不治の病を持った病人が冷凍状態で眠りにつき、将来治療法が発見されてから、解凍・治療を受けることにしているそうです。冷凍技術の開発と正確な温度管理には莫大なお金がかかるので、自分の体を冷凍したいという依頼を出す人は、大金持ちの映画俳優や成功した実業家などです。皆さんも冷凍してもらいますか？数十年後に生き返っても家族や知人はいません。また苦勞して病を治しても、病気の原因を根本から取り除く生活習慣を実践しなければ、すぐに再発してしまいます。生きている間に、NEWSTART健康法を始めた方が賢いですね。この方法を理解し、毎日実行するならば、自ら、この健康法の確かさと素晴らしさを、体感



するに違いありません。NEWSTART健康法にはお金には換算できない価値があります。

糖尿病は生活習慣病のひとつ

糖尿病は、日々の生活習慣で十分に予防ができ、また、回復に至らせることも可能です。誰もが知っていることと思いますが、ここに予防と回復法をまとめてみたいと思います。

① 運動する

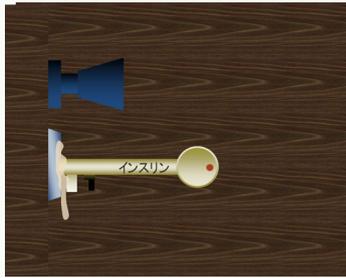
糖尿病の多く（日本人の場合95%以上）を占めているⅡ型糖尿病の大きな原因のひとつは運動不足です。昔、糖尿病はほとんどありませんでした。学校や近所にも歩いて行くか、せいぜい自転車でしたし、家事や農作業をするにも便利な家電製品や農機具はありませんでした。今は、一日一万歩を歩くのにも苦勞しています。

② 高脂肪食を避ける

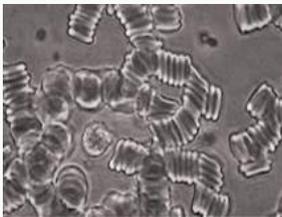
糖尿病の原因として、酒やご飯などの炭水化物の摂りすぎと考えている方々も

多いかと思いますが、本当の原因はそうではありません。

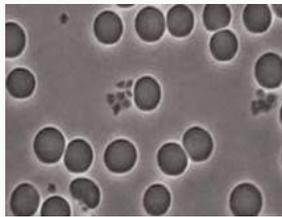
脂肪の多い食事をする事により、インシュリンの抵抗性が出てくるのが、直接の要因です。わかりや



すく言いますと、脂肪分の多い肉や乳製品を取り続けることによって、インシュリンが糖をつれて細胞までやってきても、そのドアである被膜が油で厚くなってしまっているために、ドアが空きににくくなり、糖が細胞の中になかなか入り込めなくなるのが糖尿病です。従って、糖尿病の予防と回復のためには、高脂肪の食品を避けることが必須となります。また高脂肪食には血液をドロドロにする作用もあるので、酸素を運搬する役割を持った赤血球がくっついて動けなくなり、細胞まで酸素が届けられなくなり、糖尿病性神経症や、網膜症、腎症などが生じてしまいます。



赤血球がくっついている



さらさら状態

③ インスリンの分泌

血中のブドウ糖（グルコース）をミトコンドリアに届ける時に働くのがインスリンというホルモンです。インスリンは、すい臓の中のインスリンを作っているβ細胞がスイッチオンになると分泌されます。ストレス、不安、不平などがあると、脳波がβ派になり、セレトニンやメラトニンの分泌を阻害するので、すい臓のβ細胞もスイッチオンになりません。

糖尿病を完治させるNEWSTART健康法

糖尿病を治すための最善の治療法はNEWSTART健康法です。この方法は副作用が一切なく、他の生活習慣病にも効果的です。他の生活習慣病には、高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、ガンなどが該当します。

人体生理学と命の法則に従ったこのNEWSTART健康法には、心も変える力があります。本日も参加されているAさんは、初めて参加された時には大変賢そうで、事実ご両親が自慢するほどに知的な方でしたが、冷たさを感じるようなところがありました。ところが、今皆さんがここでお会いするAさんは、本当に温かい方として伝わってきますね。また、一層健康的で生き生きしてきました。Aさんは、何をしてこれほど変わったのでしょうか？

Aさんは、下記の歌にあるようなことを毎日実行しました。そして本当に驚くべきことが起こりました！なんと、病気も完全に回復され、心身とも健やかになり、お薬も全く要らなくなったのです。

それでは、NEWSTART健康法の歌をみんなで歌いましょう。この歌は、普通に歌われている歌とは異なり、みなさんの心と体に計りしれない良い影響を与える歌です。横隔膜を大きく上下させながら大きな声で明るく歌いましょう！



「健康食しましょう。健康食しましょう！
びっくりするほど変わる、健康食しましょう」



このようなフレーズで、ニュースタート健康法の8項目が歌われます。以下がその項目です。

- 運動をしましょう、（～びっくりするほど変わる・・・の繰り返し）
- きれいな水を飲みましょう
- 日光にあたりましょう

- 節制をしましょう
- 深呼吸をしましょう
- 休息をとりましょう
- 神様を信じましょう

NEWSTART 健康法を具体的に復習してみたいと思います。NEWSTART は次の英単語の頭文字をとったものですが、全体として「健康的な生活習慣を本日から新しくスタートしましょう！」というメッセージも伝えています。

N (NUTRITION) 食事: 玄米、全粒粉パン・麺が主食の完全菜食。肉、魚、牛乳、卵を避ける。食事時刻は定刻を守り、間食はしない。次の食事までに4～5時間間隔を空ける。夕食は果物など（消化の早いもの）を中心とした軽いものとし就寝前3時間は食べない。過食を避け、十分に咀嚼する。油、砂糖などの精製されたものを避ける。

E (EXERCISE) 運動: 一日あたり30～40分の有酸素運動（終わる時には息がはずむような運動）をする。激すぎる運動はしない。

W (WATER) 水: 一日当たり2リットルくらいの水を飲む。目安としては、尿の色が薄くなる程度まで飲む。がぶ飲みでなく、ちびちびと飲むと体内で吸収されやすい。食前30分、食後2時間は水分をとらない。

S (SUNSHINE) 日光浴: 暖かい日には腕を出し、一日あたり最低15分程度日光を浴びる。皮膚が赤くなる程の日光浴は避ける。



T (TEMPERANCE) 節制: 悪習慣は直ちに止め、良い習慣でもやり過ぎない。

A (AIR) 空気: 新鮮な空気を呼吸する。1日10回程度の深呼吸をする。日中も夜間も部屋の換気を行う。

R (REST) 休養: 7～8時間の睡眠（例：午後9時就寝、朝5時起床）を取る。1週間に最低1日は日常の仕事から離れて休養する。ストレスを解消できる趣味を持つ。

T (TRUST IN GOD) 神への信頼: 物事を最善に導いて下さる神（宇宙の創造主）にゆだね、平安を得る。

にユースタート健康法は8つのすべての項目を守ること、相乗効果があります。

皆さまのご健康を心よりお祈りしています。（編集部）

チャコールの 広範囲な利用法

—第1回—

Charcoal



はじめに

福島原発の問題が生じると間もなく、政府は東京都の水道局に、活性炭を通常の4倍の量を投入するように命じました。この対策からもわかるように、活性炭は放射性物質を取り除く作用があることがわかっています。このコーナーでは、活性炭がその他どのようなことに役立つのかをご紹介します。

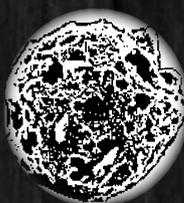
本文は、米国で最初に活性炭の著書を現わし、また自らの療養所でも多くの患者さんに活性炭を治療に用いている、アガサ・スラッシュ医師の「チャコール」という本から抜粋、要約をしました。チャコールがこれほど多くの場面で役立つ事に驚くことでしょう！

それぞれの項目は、簡単な要約ですので、詳しくお知りになりたい方は、アガサ・スラッシュ著「チャコール」をご覧ください。

※ 本文の（ ）内の章は、著書「チャコール」に記載されている章です。チャコール粉末は、コップ1杯の水に溶いて飲みます。本文中ではチャコールを飲むという略記載になっています。

1. 毒物や薬物の吸着

子供が誤って毒性のある薬物（害虫駆除剤など）を飲みこんだ場合、薬物の量の約2倍のチャコールを飲ませることで、体内で毒性が弱まります。（5章）



2. きのご中毒など

きのご中毒や重金属中毒、あるいは灯油や軽油、除草剤などを誤飲した場合、チャコールを飲ませます。上記の毒物が皮膚に着いた場合は、チャコールを水に溶いたものをスプレーします。毒性が緩和されて、皮膚や体内での有害作用が防げます。（6章）

3. コレラなどの急性感染症による下痢

成人には大さじ山盛り一杯を飲ませます。子供には年齢に応じて減量して下さい。排便の都度チャコールも排出されるので、その度チャコールを飲んで下さい。（7章）

4. 吐き気と嘔吐

成人の服用量は、1回に粉末大さじに山盛り1～2杯です。子供には年齢に応じて減量します。嘔吐するたびにチャコールを飲みます。もしチャコールが吐き出されたら、すぐに最初と同じだけの量を飲みます。たいていは、吐いた直後は吐かないので、そのすきにチャコールを飲んで下さい。（7章）

5. 発ガン性物質

チャコールはメチルコラントリンやベンツピレンなどの発ガン性物質を吸着し非活性化させます。これらの発ガン性物質は、牛肉ステーキを網で焼くときに、脂肪が焦げるためにできるものです。（7章）

6. ガンによる貧血

ガン細胞が出す有毒物質は骨髓の機能を低下させます。その結果貧血になりますが、チャコールは骨髓から有毒物質を吸着し、骨髓の機能が再び活性化して貧血が治ることがあります。（7章）

7. 糖尿病

チャコールは腸内でブドウ糖を吸着するので、血糖降下剤やインシュリンの量を減らすことが可能になることがあります。また、糖尿病によって生じる血管障害からくる「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」などの合併症の症状を軽減する効果があります。(7章)

8. チャコールによる皮膚への酸素供給

チャコール湿布をすることにより、皮膚から酸素を取り入れる事ができます。糖尿病患者の壊疽部において、皮膚から直接組織に酸素を供給し、周辺細胞に再生のチャンスを与えることが出来ます。(8章)

9. 腸のガス

腹部にガスが生じて不快感を感じる時にはチャコールは最良の治療法です。腹部の痛みは大サジ1杯のチャコールを飲むと数分で治まる事がよくあります。(9章)



10. チャコールの脱臭効果

冷蔵庫、押入れ、タンスの引出し、ペットの居場所、その他悪臭が発生する場所に、粉末チャコールをカップ半分くらい入れた瓶に、たくさん穴を開けた蓋をして置いておくと、脱臭効果が期待できます。(8章)

・口臭

口臭の9割は口内で生ずるので、チャコール粉末または錠剤を口を含むか、口内でチャコール水を回すとすぐに口臭が消えます。(8章)



・腸の悪臭

人工肛門や失禁による悪臭は、チャコール小さじ半分程度を、一日に2~3回、浣腸あるいは経口服用することにより解消できます。(8章)

・子宮頸ガンの悪臭

子宮頸部を、500ccの水に大サジ2杯のチャコール粉末を混ぜたものを使って洗浄すると、臭いが容易に和らげられます。(8章)

・潰瘍のバクテリア感染の脱臭

皮膚の各種の潰瘍がバクテリア感染により化膿すると耐えがたい悪臭を出します。チャコールを穴の開いたフタ付きの容器に入れてふりかけるか、チャコール湿布を施すと、かなりの長時間脱臭できます。(8章)

・潜水艦内空気の脱臭やガスマスクのフィルターとしての活用

チャコールは空気中や水中の脱臭にも効果があります。二酸化炭素を空気中から除去するので潜水艦内の空気清浄化に使用されたり、毒ガス用マスクのフィルターに使用されたりしています。(8章)

11. 血液の消化管経由での透析

チャコールは胃、小腸、結腸から毒物を取り除きます。そればかりか、血液から毒物を消化管へ引き戻して非活性化する、いわゆる消化管透析ができることが近年の実験から解明されています。(9章)

12. 蚊、蟻、蜂、毒蜘蛛、蛇に噛まれたとき

毒虫などに刺された場合には、即座にチャコールを使用して下さい。蚊や普通の蟻などに刺された場合には、ガーゼ付絆創膏(バンドエイドなど)にチャコールをつけて貼ります。毒蟻、蜂、蜘蛛、毒蛇などに噛まれたり、刺し傷が出来た場合には、ガーゼにたっぷりの固練りのチャコールをつけて貼ります。毒が強いほど頻繁に取り換えます。また、蜂の大群によって広い範囲が刺され、全身に毒が回る恐れがある時には、すぐに水を張った浴槽にチャコール粉末を入れて全身をチャコール風呂に浸します。(14章)



13. 目、耳、脳膜炎、脳炎の治療

目の炎症、脳膜炎や脳炎のような症状にはチャコール湿布その他の治療を目に施すことで、幾分か好反応を期待する事ができます。目は脳と密接に関連している組織なので、目の治療は

実質的に脳の治療に効果をもたらします。(14章)

顔、まぶた、耳の小胞炎はチャコールの湿布で手当すると効果があります。耳の痛み（中耳炎あるいは外耳炎）は耳の外側に合うように形を整えたチャコール湿布で治療することができます。(14章)



14. 伝染病

チャコールはバクテリアやウイルス、それらが出す毒素、発ガン性物質、アレルギーの生成物などを吸着します。チャコールは体表面に出来た傷の分泌物など余分な組織液と炎症による生成物を取り去るので腫れがひきます。(14章)

家畜伝染病の一つである口蹄病ウイルスは、大サジ2杯のチャコール粉末を1/2カップの水に溶かした液体を飲ませることによってウイルスは吸着されます。(14章)



15. 食中毒

食中毒の応急治療にはチャコールが最善の選択です。食中毒の症状に気がいたらすぐに大さじ1杯のチャコール粉末を

飲み、さらに排便の度にチャコール粉末を飲みます。(14章)

16. 肝臓及び腎臓の機能不全(14章)

背中と腹部にチャコール湿布をし、またチャコール粉末も飲みます。腎臓病患者の腎臓部にチャコール湿布を当てると、8時間後には湿布に強い尿臭がありました。チャコール浣腸も効果が期待できます。

17. 一般的な痛み

腹部と脇腹全体をチャコールの湿布で覆うと短時間で腹部の痛みが消失することがよくあります。

18. 炎症

咽頭炎、耳の痛み、捻挫、関節炎、胸膜炎など、長時間軽減しなかった痛みがチャコール湿布によって10分ほどで軽くなることがあります。(14章)

19. 子宮内膜炎

1930年、ドイツのナハマケル医師は、流産後の感染子宮内膜炎を子宮腔にチャコール（鉛筆状に加工）を入れて治療しました。彼の臨床経験は、毒素とバクテリアがチャコールに吸着され、膿のために出る悪臭もほとんど即時に停止すると報告しています。彼は又、流産後の熱が子宮内のチャコール療法によって非常に良い効果があったと報告しています。(14章)

20. 歯を白くする

チャコール粉末の中に湿らせた歯ブラシをつけて軽く磨きます。ただし、長期使用による研磨テストが未実施のため、念のため毎日はいはいが賢明です。(歯のエナメル質が損耗することが考えられるからです。編集部付記) (14章)

21. ツタウルシ

漆によるまぶたの腫れ、腫れがひどくて目が開けられた状態、指のこわばり、吐き気などは、チャコールの湿布と経口服用により、その日のうちにも改善が見られ、5日程度で完治します。(14章)

22. チャコールはコレステロール値を下げる

英国のランセット誌の研究報告：チャコールは血清、肝臓、心臓、脳の全脂質コレステロールと血糖値を下げます。患者は大さじ1杯のチャコールを1日3回ずつ飲みました。(14章)

フィンランドの公衆国立衛生研究所の研究報告：チャコールがロバスタチンという薬剤と同等のコレステロール値削減効果があったことを示唆しました。

★チャコールは、これほどまでにあらゆる諸問題に解決をもたらしてくれる優れものです。副作用もなく、安心して誰でも利用できるチャコールをどうぞ活用ください。今回は、さらなる広範囲の利用法をご紹介します。(編集部)

喘息の予防と治療法

—その1—

連載
第七九回

家庭でできる自然療法

症 状

気管支の周辺の筋肉が収縮したり気管支内の分泌物が増加したりして、肺への空気の入りが悪くなり、呼吸が苦しくなる病気を喘息といいます。せきが出る、ヒューヒュー・ゼーゼーと呼吸のたびに音がする、などの症状が現れることがあります。この音は、患者が胸苦しさを覚え、収縮し狭くなっている細気管枝を通して空気を吸い込もうとして大きな力が働く時の音です。通常、夜間、特に明け方に悪くなります。風邪やアレルギー反応が引き金になり、大きな発作に見舞われると、まれではありますが呼吸困難で死亡することもあります。



原 因

遺伝的な要因もありますが、多くの場合、食事を中心とした不健康な生活習慣や環境が病気の引き金になります。親子が同じ病気になる場合でも、遺伝子そのものに原因があるのではなく、生活習慣や生活環境が親子で似ている点がより大きな原因であると考えられています。原因の主なものとして、空気の汚染、細菌、感染、アレルギー、喫煙、強い匂い、寒気、極度の情緒不安定などがあげられます。情緒面では特に恐れや不安が、症状を長引かせたり、慢性化させたり、悪化させたりします。

患者の約9割は、口で呼吸をしていることがわかっています。口呼吸は鼻呼吸と違い、外気に含まれるちり、ほこり、ダニの死骸や、口腔内の微粒子などのアレルギー源を直接肺の奥まで取り込んでしまいます。また、冷たい空気も鼻孔で温められることなく肺にとどきます。

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。

治療

治療には、予防的な治療と発作が起きたときの治療があります。前者の方が重要ですが、発作の苦痛と危険を取り除くために後者も決して軽視できません。

1. 予防的治療

① 新鮮な空気

肺の分泌物排出を容易にするため、及び睡眠中に口を開けたままで呼吸をしないように、うつ伏せの姿勢で寝ると効果が期待できます。戸外やベランダで寝たりすることも大きな治療効果が期待できます。室内で睡眠をとる場合でも、窓を開けて戸外の空気が自由に出入りするようになれば、それでも効果があります。

② 正しい姿勢

肺の健康を維持するためには、良い姿勢が必須です。着席の理想的体位は、両足の裏を床あるいは低い踏み台に平らに付けておき、背中を椅子の背に平らに付ける姿勢です。呼吸は横隔膜を使って深く呼吸をしてください。話す時には、意識を口に集中せずに、横隔膜に張りが出るように横隔膜を活発に動かしてください。

③ マッサージ

固めのブラシで体をマッサージすると、副腎の機能を刺激し同時に血行が良くなるので、喘息の発作を抑える効果があります。マッサージは指先から肩に向かって、常に体の中心部に向かって、長いストロークで30分以上マッサージをします。

3分間マッサージの後、心地良い温度のシャワーを浴びてから、背中の中部位（副腎のあたり）に30秒間冷たいシャワーを当ててください。このマッサージは急性発作の場合にも発作を治める効果が期待できます。



④ 手足の保温

喘息の患者であっても、手足を温かく保つことがどんなに重要なことかを知っている人は1000人に1人もいないでしょう。肩から手首まで、そして足を十分に温かく被ってください。足はいつでも、たとえ暖かい気候でも、保温を心がけるべきです。耳や首も、寒い日には温かく保ってください。夜間、睡眠中に肩や上腕が冷えることがないように特に気をつけてください。肩や上腕が冷えると、冷たい血液が肺に循環し夜間の発作の原因になる可能性があります。

⑤ 清潔な住居とアレルギー源の除去

ちり、ほこり、ダニの死骸、犬、猫、排気ガスや煙（特に喫煙）、有害な化粧品、香水などの匂い、ほこりっぽい絨毯やカーテン、枯葉など、これらのすべてのものを避けてください。枕やマットレスには、ほこりや詰め物が出ないカバーをかけて使ってください。カビやキノコのような菌類も、アレルギー源になる恐れがあるので避けるのが無難です。部屋や押し入れなどの収納室は清潔を保ち、湿気を帯びないようにし、空気を入れ替えてください。一般的には、何か匂いがする場所や物には近寄らない方が安全です。寝室は季節や昼夜を問わず換気に注意してください。ただし、隙間風が体に当たることは、皮膚を冷やすので絶対に避けてください。

⑥ 過食を避ける

過食、特に豪勢な食事は、気管支平滑筋の活動力を弱め力強い呼吸活動の妨げになります。過食とは、単に一度の食事の量が多いことだけ

ではなく、1日の食事回数が多い、一食に食べる品目数が多い、濃縮食品のように少量でもカロリーが多いなどの食事を意味しています。

⑦ アレルゲン性の食品を極力避ける

患者にとって喘息の発作を起こしそうな食品を見つけ出すことは、各患者固有の状況に正しく対処するために不可欠です。動物性食品（特にチーズ、バターなどの加工食品）は、ほとんどすべての品目がアレルゲンになる可能性が非常に高いことが明らかにされています。粉ミルク（人工乳）は小児喘息の主な原因になることが疑われています。植物性の食品であってもメロン、バナナ、オレンジ、トマト、小麦などが問題になることもあります。また、砂糖や油は肺の感染症を防いでいる白血球の能力を弱めます。喘息患者にとって最善の食事は、肉、魚を避けることはもちろん、卵も乳製品も全く摂らない完全菜食の食事が回復と予防のために最善です。もし出来るならば、朝食と昼食だけ食べる1日2食の食事法が理想です。

⑧ 十分な水の補給

十分な水を補給し、気道の分泌活動と肺の異物排出活動を高めるように注意してください。水分を十分にとっているかどうかを判断するには、尿の色を見ると良いでしょう。常に大変薄い色であれば、肺の機能を果たすのに不足は無いと思われ、さらに腎臓、血流その他による有害物排出機能（排尿、排便、発汗、発汗活動）も正常に機能していると考えられます。ここでいう「水」というのは、栄養やカロリーのあるジュースや清涼飲料水ではありません。ただし、ハーブティなどは、1日の水分量に含めてもかまいません。カモミール茶には、抗アレルギーおよび抗菌作用が期待できます。一方、緑茶やコーラなどのカフェインを含む飲料は利尿作用があるので、すぐに排泄され、しばらくするとまた喉が渇きます。これらは、水分補給のために飲む飲料としては適切ではありません。

2. 発作時の治療

① カ一杯に息を吐き出す

発作に伴う極度の不安を和らげることが最初の措置です。手でこぶしを作ってその穴に向かって、カ一杯に息を吐き出してください。小さな穴に強く吐き出す力は、気管を少し開けるので、呼吸は直ちに幾分か容易になります。

② 急性発作時の応急措置

万一急性の発作に見舞われた時には、睡眠中の呼吸に良く似た呼吸、すなわちゆっくりとした深呼吸で呼気と吸気のピーク時に3秒間程度呼吸を止める呼吸を試みてください。

③ 水を飲む

コップ一杯の水を10分毎に6回飲んでください。水分によりほこりなどのアレルゲンの影響が和らげられ、痰などの排出もより容易になります。

④ ニンニク

ニンニク4片とコップ一杯の温湯をミキサーにかけ、ニンニクの固まりが見えなくなるまで攪拌します。その液をコップに移して一気に飲み干してください。これを飲むと、たいていは吐き気を催します。嘔吐は気道を緩め、分泌物の排出や咳を起こさせる効果があり、状態を楽にします。二杯目は、コップ一杯の冷たい水かトマトジュースにニンニク1片をブレンドし、少しずつ飲んでください。吐き気が止まれば一気に飲んでも構いません。ニンニクの有効成分は肺に排出され、分泌物を柔らかくするので、呼吸が楽になります。

その他の手当て法は次回に続きます。



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. 10

ブロッコリーパワー

スーパーフード・ブロッコリーの驚くべきパワー

抗ガン効果

ブロッコリーは、米国国立ガン研究所が1990年代に発表したガンの予防効果が期待できる食べ物リストの上位にランクされています。また、アメリカのジョンス・ホプキンス大学のポール・タラレー教授は、ブロッコリーが豊富に含むスルフォラファンには、ガンの増殖を抑える効果があることを発見しました。新芽には、成熟したブロッコリーの20~30倍のスルフォラファンが含まれています。これがアメリカのみならず世界的にブロッコリーが注目を浴びるきっかけになりました。

デトックス効果

ブロッコリーにあるスルフォラファンは、体内に潜在的に存在する解毒酵素を活性化し、肝臓の解毒力を高め、肝機能の向上に寄与するという研究結果があります。

免疫力増強

人間の腸上皮は200~400平方メートルの面積をもち、食事から摂取した栄養素などを通過さ

せる役目を果たしています。食物と一緒に体の敵が侵入しないように、この上皮には特別な白血球が存在しています。その白血球が活発に働けるように必要な物質、インドールはブロッコリーなどのアブラナ科の野菜に豊富に含まれています。

軟骨ダメージ抑制効果

まだ動物実験の段階ですが、変形性関節症による軟骨のダメージを抑える効果もブロッコリーに含まれていることが証明されました。

抗酸化作用

スルフォラファンには、老化や細胞の病変につながる活性酸素を不活性化する作用があります。それだけではなく、スルフォラファンはDNAを酸化物質に対して強くすることもできます。喫煙によってDNAが傷つきますが、スルフォラファンを含むブロッコリーなどを食べた人は、食venaかった人と比較して、タバコによる遺伝子損傷は30%少なかったという研究があります。

スルフォラファンの抗酸化作用は、通常の野菜に含まれるビタミンCやビタミンEなどの代表的な抗酸化物質とは異なり、体内で長時間作用し続けるという特長があります。

ビタミン含有量はダントツ！ & 体内で効果持続

● ブロッコリーと他のサラダ野菜のビタミン比較

ブロッコリーのビタミンC含有率は第1位で、キャベツ（含有率2位の野菜、以下同様）より約30%多く含んでいます。同様にビタミンB2をキャベツ（2位）の3倍、ビタミンEをトマト（2位）の約2倍、カロチンをトマト（2位）より約40%多く含んでいます。また、ブロッコリーのビタミンCは比較的熱に強く、加熱しても破壊されにくいのが特徴です。

● ブロッコリースプラウト(新芽)はさらに栄養豊か

ブロッコリースプラウトはブロッコリーよりも、多くの栄養を含んでいます。例えばビタミンCは約11%多く、ビタミンB1は約17%多く、ビタミンEは約2.2倍、カロチンは2.5倍も含んでいます。ブロッコリーのスプラウトは、細胞が若いいため、生で食べても消化しやすく、栄養の吸収が容易です。

食物繊維が豊富

アブラナ科の野菜のうち、ブロッコリーは芽キャベツに次いで食物繊維を多く含んでいます。食物繊維には、便秘予防効果の他に、腸内の発ガン物質を吸着し、排出する効果があります。従って、便が含む発ガン物質と大腸内壁の接触時間短縮の効果を発揮し、この点でも抗ガン食品です。

新陳代謝を高める

グルタチオンという物質は、抗酸化物質の一つですが、ブロッコリーに含まれるスルフォラファンが体内に摂り込まれると、グルタチオンの生成を促す作用をします。その結果、細胞分裂が活性化され、新陳代謝が高まります。

ピロリ菌

スルフォラファンには胃ガンの原因の一つといわれているピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）の殺菌効果があることが報告されています。上述のポール・タラレー教授の研究グループの一人であるジェド・ファヒー氏の研究によると、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍の患者から摂取した48株のピロリ菌全てに対して、スル

フォラファンは殺菌、活動抑制効果を現わし、抗生物質への耐性を持った菌株に対しても、スルフォラファンは殺菌効果を現わしました。また、筑波大学の谷中博士による臨床試験によって、スルフォラファンを多く含む発芽3日目のブロッコリースプラウトを2ヶ月食べ続けたピロリ菌感染者で菌の減少が確認されています。

その他

スルフォラファンには皮膚や眼への紫外線によるダメージを防御する効果や、肝臓ガン、高血圧、心臓病の予防などに効果があることも報告されています。

効果的な食べ方

ブロッコリー特にそのスプラウトは、なんとも頼もしく力のあるお野菜ですね！天然の薬の宝庫のようです。健康増進を望んでいる方は、ぜひともたくさん食べて下さい。ここに、より多くの効果が期待できる調理法をご紹介します。

● 生の時点で細胞をつぶす

抗ガン作用があるスルフォラファンは、ブロッコリーの細胞が生の状態でつぶされたときに出来る物質です。噛むこと、切ること、またミキサーなどにかけることによって、ブロッコリーの細胞内にある二つの物質が混じることによってのみ、スルフォラファンという物質が産生されます。従って、生で食べることが出来れば一番その良さを手に入れることが出来ます。

● ゆでるよりも蒸す

加熱したブロッコリーからも調理法によってより多くの効能を得ることが出来ます。ゆでるよりも蒸して下さい。栄養が水に流れ出ないですみます。また、蒸す前に、小さ目に切ってしばらく置くと、スルフォラファンがたくさん産生されます。その後であれば、加熱してもスルフォラファンは壊れません。スープなどを作る場合でも、生の状態でミキサーにかけ、しばらくおいてから火を通すと良いでしょう。

出典：<http://nutritionfacts.org/2012/04/12/the-best-detox/>
<http://nutritionfacts.org/video/the-broccoli-receptor-our-first-line-of-defense-2/>
<http://ja.wikipedia.org/wiki>

完全菜食で ニュースタートクッキング!

スーパー・パワフル・フードであるブロッコリーを毎日のように食べるならば・・・

体内ではどんな変化が起こることでしょう!!ブロッコリーはマヨネーズと相性が良く、しばしば利用されていると思いますが、ここではそれにも負けない程、美味しい食べ方をご紹介します。

どちらのレシピにもブロッコリーのスプラウトを加えれば、さらにたくさんのスルフォラファンをゲット出来ますよ!挑戦してみたいはかがですか?

※スルフォラファンの素晴らしさについては、12～13ページを参照

ブロッコリーの白和え



■材料■ (4人分)

- ① ブロッコリー..... (大) 一本
- ② 人参..... 50g～
- ③ 木綿豆腐... 100グラム(水切りをしておく)
- ④ アボカド..... 小1個
- ⑤ 塩..... 小さじ½
- ⑥ 粉末だし..... 小さじ½
- ⑦ 柚子など柑橘類の搾り汁..... 小さじ½
- ⑧ 白練りゴマ..... 小さじ1

■作り方■

- (1) ブロッコリーは一口大に切り、5～10分置く。(切ってしばらく置く間に、スルフォラファンが産生される。) 人参を千切りにし、蒸し皿に置いて火にかける。柔らかくなったらブロッコリーをその上に敷く。色がきれいに変わるくらいまで蒸し、速やかに鍋から出し自然に冷ます。
- (2) ③～⑧をボウルに入れ、豆腐とアボカドをつぶしながら混ぜる。味をみて、ブロッコリーと人参を和えて器に盛る。長く置くと色が変わるので、食べる直前に和えると良いでしょう。

とまとつぶりのさっぱりブロッコリーサラダ



■材料■ (4人分)

- ① 醤油(できれば色の薄いもの)..... 50cc
- ② 白練りゴマ..... 大さじ2
- ③ レモンの搾り汁..... 50cc
- ④ 水..... 100cc
- ⑤ オニオンパウダー..... 小さじ2
- ⑥ ガーリックパウダー..... 小さじ½
- ⑦ ゆでたスパゲッティ..... 2カップ
- ⑧ ゆでたブロッコリー..... 2と½カップ
- ⑨ カラーピーマン(千切り)..... ½カップ
- ⑩ 白炒りゴマ..... ¾カップ

■作り方■

- (1) ①～⑥を大きめなボールで良く混ぜる。
- (2) ⑦～⑩加え、混ぜる。

※ブロッコリーはレモン汁に触れると色が変わるので、食べる直前に加えて下さい。

※スパゲッティは全粒又は5分づきのものがお勧めです。

創刊号 (在庫なし)	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:自分を尊び他者を尊ぶ	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 母と子にやさしい自然なお産のススメ(7)	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) 完全菜食で家族中の健康改善 他
2号 (在庫なし)	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	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 母と子にやさしい自然なお産のススメ(8)	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!
3号 食生活で慢性病の治療と予防 関節リウマチの回復 レポート: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	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	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 母と子にやさしい自然なお産のススメ(9)	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)
4号 (在庫なし)	19号 (在庫なし)	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!	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)
5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	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	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)
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 レポート 生食でガン快癒 こころ・からだ 免疫機能とこころ	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	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	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
7号 (在庫なし)	22号 (在庫なし)	63号 大切にして! 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 ②気管支拡張症 完全菜食ーお勧めレストラン	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 いつまでも若くてー親しい人間関係
8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?	64号 もつ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 電磁波に気をつけて 食べ物でつくる抗生物質	76号 若さを保つ新鮮な食物 糖尿病 回復への道(5)瘻疽の予防と改善 家庭でできる自然療法 胃潰瘍① いつまでも若くてー成長ホルモン お砂糖を使わないお正月料理
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?	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	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)	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 いつまでも若くてー生きがい
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	25~53号までは在庫なし	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	78号 運動と菜食習慣が生み出すみんぎる力 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 いつまでも若くてー(4) 結婚生活 体験:花粉症の改善 他
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	54号 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 生ジュースで生き生きライフ 胃潰瘍など消化器系の疾患 母と子にやさしい自然なお産のススメ(4)	67号 あなたも救命士 勇気ある一步を踏み出そう 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)	79号 最も大なるものーそれは愛 愛と遺伝子① 連載 いつまでも若くてー(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
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	55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 生ジュースで生き生きライフ 胸焼けのために 母と子にやさしい自然なお産のススメ(5)	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) 総合失調症に朗報/病気ON、回復ONのスイッチが働くとき	80号 愛と遺伝子 ② 子宮内膜症の予防と治療 連載 いつまでも若くてー(6) 祈ることは心に平安をもたらす 体験記 ジュース断食の爽快感
13号 (在庫なし)	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 母と子にやさしい自然なお産のススメ(6)	69号 夏こそ好機ー発汗作用で体内浄化 牛乳信仰の崩壊(2)酪農、乳業界の幅広い作戦 乳がんの予防と回復 (その2) 総合失調症に朗報/病気ON、回復ONのスイッチが働くとき	81号 愛と遺伝子③ 膠原病 全身性エリテマトーデスの予防と治療 トビクス ブラシーポ効果を期待しよう! 体験記:若い母親がガンにとどめをさしたものの
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	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(1) 素朴で確かな回復法		
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			
16号 運動の効果は多大 白内障の予防と改善			

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。

ユーチパインズ日本校

開催案内 (2014年度)



日本三育学院

自然に囲まれた美しい大学のキャンパスで、充実感一杯の学び！

楽しさと、リフレッシュも期待できる合宿型健康セミナーです。

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、聖書の預言などを学びます。自宅学習では「解剖生理学」の通信講座が専門講師の指導によって受けられます。修了後は、ユーチパインズ認定の「ライフ

スタイル・エジューケーター」の称号が与えられます。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。

★美味しく健康的な食事

★健康に関心のある同志との親しい交わり

★美しい自然の中、ウォーキングでリフレッシュ

★興味深い講義など、大変有意義な時をお楽しみいただけます。

※正規生を志願する方で、参加費にご負担を感じる方には奨学金の授与も検討させていただきます。お気軽にご相談ください。



「ライフスタイルエジューケーター」を授与された卒業生

nkknk
だより
NON-KENSHI-KYOKAU



講師：

ドナルド・ミラー博士
米国認証自然療法
医：生活習慣と健康、及び自然療法の分野における講演では定評があり、米国はもとよりヨーロッパ、韓国、ロシア等での講演要請も多い。日本には毎年2か月程度滞在し、各地での講演及びユーチパインズ日本校での講師を努めている。



解剖生理学講師
(通信指導)：

江本久枝
三育学院短期大学名誉教授：看護の学体系に必要な、看護診断の確立・普及に貢献。看護診断学会の立ち上げ、看護診断の実践に関わる著書など。看護を実践の科学として、後輩の育成に携わる。通信指導に関しては、非常に解りやすいテキストで、興味深い学びが続けられると定評。

参加者の声

●これまで、自分は家族のために栄養たっぷりの健康的な食事を作ってきたと思っていました。ところが、講義を聞いて目からうろこ！どころか目玉が落ちそうなほどでした。一般の栄養学の常識と、真に健康づくりに役立つ食事の違いが、大変良く学びました。これからは、病気の予防にもつながる食事を家族に作っていかうと思えます。(東京：Hさん)

●今まで、聞いたこともない貴重な健康情報をたくさん学ぶことができました。しかし、何よりも自分にとって啓発されたのは、聖書の学びでした。良くない食習慣を止める決意も、聖書の学びから与えられました。

(北海道：Kさん)

第10期生 1年次 新入生募集

講師：ドナルド・ミラー
時：8月24日(月)午後3時～8月28日(金)正午まで(4泊5日)
所：千葉県夷隅郡大多喜町(日本三育学院)
定員：15名
参加費：58,000円(宿泊、食事、講義、テキスト代、自宅学習添削費用含む)

内容：

- ▶性格と行動に影響する食習慣
- ▶知力と体力を増進する生活習慣
- ▶実技：チャコール(活性炭)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、その他

第9期生 2年次

講師：ドナルド・ミラー
時：8月31日(日)～9月4日(木)
所：千葉県夷隅郡大多喜町(日本三育学院)
定員：15名
参加費：50,000円(講義、宿泊、食事、シラバス代含む)

内容：

- ▶完全菜食(卵も牛乳も摂らないベジタリアン)のパワーと健康効果
- ▶病状別の食事法や家庭でできる自然療法(糖尿病、ガン、高血圧、心臓病、老化と認知症など)
- ▶病状別ハーブの選択と利用法
- ▶全身マッサージや免疫力を強くする入浴法(実技含む)
- ▶健康講話をしてみよう！ベテラン講師による上手なスピーチの実技指導！

第8期生 3年次

講師：ドナルド・ミラー
9月28日(日)～10月2日(木)
参加者：2年次修了生
所：埼玉県児玉郡神川町(財)日本厚生協会施設
参加費：50,000円(講義、宿泊、食事、シラバス代含む)

内容：

- ▶完全菜食の栄養学
- ▶ビタミン、酵素、繊維、適切な食べ方
- ▶クリスチャンのリーダーシップ
- ▶健康講話の実技
- ▶卒業テスト 他

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82号

2013年12月20日

トータルヘルスサイト

<http://kenkou-8.org/>

[✉ nkk@kenkou-8.org](mailto:nkk@kenkou-8.org)

発行 財)日本厚生協会 健康教育部
〒367-0245 埼玉県児玉郡神川町大字植竹665-4-3

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 7 4