1999年11月創刊 トータルヘルス　　2014年2月20日発行（No. 83）

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.83

巻頭言

チャコール：弱き人類のための強き助け

一八一三年、フランスの化学者ミシュリーヌ・ベルトラン氏は、チャコールの毒素吸着力を示すため、自ら大さじ1杯のヒ素を飲みこんだ。これは一五〇人を殺せる量だったが、直後、同量のチャコールを飲んで死ぬことなく、人々を大いに驚かせた。一八三一年には、トウリー教授が猛毒物質ストリキニーネを致死量の10倍飲み、やはり直後にチャコールを飲んで無事を示し、アカデミー・フランセーズ医学校の同僚にチャコールの威力を証明した。それ以来ずっと、特にヨーロッパの病院では中毒や薬剤過剰投与の救急医療の第一線でチャコールが使われているという。チャコールの速効性と信頼性が証明されたのだ。

身近な所では、本誌のチャコール体験でもご紹介した85歳の男性は、不治である肺気腫の回復を半年で成し遂げ、寝たきりから畑仕事に精を出せるまでに回復した。ある女性は腿まで壊死した足が健康な足に戻った。交通事故で植物人間になった男性の頭にチャコール湿布を貼り続け、意識も運動能力も戻り自転車でジムに通っている。喘息や頻尿が改善された婦人方もいる。

これまでは、痛みの軽減やガン腫瘍の縮小など、チャコールの毒素吸着作用が働くゆえに改善するという一定のメカニズムによる回復を多く見聞きしてきた。だが、最近では一体どうして、毒素とは関連がないと思われる喘息や頻尿、植物人間の脳でさえチャコールで回復するのか・・。利用された方々の実体験を伺ってとても不思議に感じていた。

しかしある時、あるハーブの専門家が「どんな病気もまず、体内の老廃物を出して浄化すると大方の患者はハーブ療法開始前に回復に向かう」と述べたのを思い出した。そしてさらに、「組織が浄化されれば、その組織は本来働くべき様に働き出す」と語った米国の健康教育家、エレン・G・ホワイトの言葉が思い出された。チャコールが思いもよらない病状にまで効くのは患部周辺の組織が浄化され、本来働くべき様に働き出したので治っていくということだ。なるほど、これで不思議に思っていたことが納得できた。そうであれば、どんな病気であっても組織を浄化するチャコールが役立つということだ。今後、身近な人が困った病状に見舞われた時には、理屈抜きにチャコールの飲用、または湿布を試してみようと思う。チャコールは正に、病を負いやすい弱い人類のために備えられた強き助け手である。

参照：「チャコール」（アガサ・カルビンスラッシュ著　財）日本健生協会発行）

Contents 目次

- 巻頭言：活性炭―体内浄化が回復の鍵 …… 1
- 愛と遺伝子　第５回 …… 2～4
- 家庭でできる自然療法　喘息の予防と治療法②…… 5～8
- 特集：チャコールの広範囲な利用法② …… 9～11
- 野菜は力11：ニンジンーパワー …… 12～13
- クッキング：人参のムース、ベジタブルポタージュ… 14
- バックナンバー …… 15
- ＮＫＫだより：2014年料理教室の御案内 …… 16

連載

愛と遺伝子

―第5回　ストレスをどのように解消するか―

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したものです。）

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。

はじめに

「ストレスがたまる」「ストレスを解消する」などと言う場合、ストレスとは肉体上・精神上の不都合、不具合です。ストレスの原因になる外界からの刺激をストレッサー（ストレス要因）と言います。私たちが生活している以上、ストレス要因を避けることは不可能ですが、同じストレス要因に対して、強いストレスを受ける人と、それほどでもない人がいます。強いストレスを受け続けると、うつ病のみならずさまざまな病気の原因にもなります。（編集部）

ストレスを感じない時

本日はストレスについてお話します。皆さんがストレスを感じないのはどのような時ですか？心が平安な時、楽しい時、歌っている時、感謝する時、愛する時、ご飯を食べる時、お祈りをする時、他の人に何かを与える時、みんな正しいですね。私は赤ちゃんを見ているとストレスがなくなります。赤ちゃんは無邪気でにっこり笑ってくれます。小さな子供がキスをしてくれるのも嬉しいですね。

愛するとき、愛を受ける時、美しいものや真実なものに触れる時、正しいことをする満足感や希望がある時、神様を信頼している時などは、ストレスを感じることはありません。心に不正や罪があることに気づき、その状態から心を正したいと願う時、脳波はβ派からα派に変わり、脳の活動は雑念から正念に移っていきます。正念というのは、真実な思い、自我のない状態であり、偽りの私と対立しています。私たちの心の中で、良心の声に反しないようにしようという気持ちが勝っている限り、心は平安を保ちストレスに負けることはありません。

ストレスの原因：潜在意識

ストレスは、命的な真の私と死的な偽りの私とが心の中で葛藤し、雑念が心の中をさまよっている時にも発生します。それは、心配、憎しみ、呪い、怒りなどのネガティブ（後ろ向きの暗い）な気持ちが優勢になっている状態です。私たちは特に意識しなくても、雑念が次々に浮かんできます。憎んでみよう、などと考える必要はありません。1人でいると、何処からともなく憎しみの心が浮かんできたりします。これは生活の歴史を通して潜在意識の中に憎しみが隠れているからです。ある人が私に悪いことをした、私は悪質な詐欺に遭った、このような経験は日常生活での忙しい時には忘れていますが、1人で静かにしていると心に浮かんできます。心の中の無意識

の領域に悪い影響を与えているからです。ストレスを無くするためには、この無意識の領域にある、裏切られた、だまされたというような、いまわしい気持ちを心から一掃しなければなりません。そうでないと、私たちの意識していない領域に暗い影となって存在し、それは常に外に現れるチャンスを窺っています。もし私たちが潜在意識をコントロールできないのであれば、潜在意識の中にある暗い影を一掃することが、ストレス解消のための唯一の方法です。

間違ったストレス解消法

1．アルコール

酒の場にはストレス解消効果があります。酔って普段は話さないことを話して、ストレスを解消しています。多少の失言があっても社会はアルコールの故だからと理解を示し、お互いに寛容になりストレスを解消し合っています。１人でお酒を飲んでもストレス解消にはならない場合が多いです。お酒を友達と飲むのは、お酒よりも友達の慰め、愛情を欲しているからです。会社では上司に責められ部下にも攻められストレスが溜まります。そんな時には、誰と会えばストレスが解消できるか、無意識のうちに顔が思い浮かび、その友達に電話をします。ただ話しを聞いて貰うだけでもストレスの解消になります。お酒は必ずしも必要なものではありません。一人でお酒を飲んでストレスを解消しようとする場合は、アルコールの作用で、一時的にも不愉快なこと、悩んでいることが忘れられることがあるからです。

2．タバコの害

ストレスで反射的にタバコに手を出したくなる時には､体（脳細胞）が深呼吸（豊富な酸素）を求めているに過ぎない場合

があります。ストレスを受けると呼吸が早く浅くなりがちです。数回の深呼吸でタバコ無しでのストレス解消法を試みてください。タバコを吸うとドーパミンやセロトニンが生産され気持ちが良くなり、心も落ち着く効果があるのでタバコが吸いたくなります。ところが、その幸せ感はほんの一時的な偽物に過ぎず、体の方は交感神経が緊張しストレス状態になります。たばこ販売を国が禁じないのは、各国に歴史的な事情と高額の税収が国民から入ってくるからです。健康的関連から見れば、ニコチンによる医学的な悪影響は、覚醒剤などの麻薬と同じで、法律で禁じる理由は本当は十分にあります。

3．悪口によるストレス発散

油断するとつい口から出るものに悪口があります。悪口により一時的にストレスを発散できたと感じることがあるかも知れませんが、悪口は潜在意識を汚します。悪口を言った罪の意識と、他人も自分の悪口を言っているのではないかと疑う不安が、潜在意識に定着し、ストレスの原因になります。悪口を言わない習慣が身に着くと、心が本当に楽になります。

正しいストレス解消法

1．ニュースタート健康法の実践

ニュースタート健康法を実践すること

は、心の持ち方を健全にするための重要な前提条件です。正しい食生活、規則正しい運動習慣などで体の状態を健康に保っておかないと、心の状態も不調になります。

呼吸法に良い方法があります。イチ、二―（1、2）で吸い、サン、シ―で（3、4）で吐き出してみてください。私は最近早起きを実行し、夜明けに海岸の砂浜をしばらく歩くことがあります。本当に気持ちがいいです。心が平安になります。真の私自身を取り返すことができたと思えます。この時にも、イチ、二―、サン、シ―の呼吸法をしていると、雑念がなくなります。この呼吸法は深呼吸にも通じるもので、海岸の新鮮な空気から充分な酸素を取り込むことができます。マイナスイオンに満ちている空気の中にいると、不思議なもので雑念が消えてきます。そして心は落ち着き、平安な気持ちになってきます。今抱えている問題は、すべてをご存知の神にゆだねようという気持ちになったりします。そしてなぜか愛に満ちた優しい気持ちになれる時があります。時には体の痛みも消えてなくなります。

狭心症の時なども、新鮮な空気の中でイチ、二―、サン、シ―の呼吸法をすると体全体の新陳代謝のリズムが良くなり、症状が治まる効果が期待できます。生理不順も体の波長が整ってきてよくなります。

2．「同病相憐れむ」の効果

病気の人には、同じ立場の人同士で慰め合うことが大変有益です。同病相憐れむと言いますね。自分が病気にならなければ、病んでいる人の本当の気持ちはわかりません。病気はグループで治療すると効果が上ります。ガンにはさまざまな種類がありますが、遺伝子のレベルでは、皆さん同じ立場です。このことを理解すると、病気はグループで治療することが大切であることがわかります。どんなことでも、個人が単独にするよりも、グループで学習や活動をし

た場合、同情、励まし、競争心などにより学習効果や活動力が増すことがわかっています。同じ立場で物事を考えたり感じたりすると、互いに同調して感動の波長が大きくなります。これは、科学的、医学的な根拠もあります。

3．休息の意味と必要性

ストレスの解消には、休息が必要です。「休」という漢字は、人が木のそばにいることを現わしています。木は自然を代表しています。これは、自然界の中に人が置かれる時、心身ともに休息を得ることができるということを現わしています。

4．すべてを解決する道

ストレスを解消する最善の方策は、神の存在を知り、その方に祈るということです。

心に神を思い平安が宿る時、信仰・希望・愛に満ちた生活が保証されます。心の中からは雑念が消え、潜在意識が健康的な方向に変わります。他者を羨んだり悪く思ったりすることとは無縁になります。ニュースタート健康法を実行する強い心も保証されます。

皆様の心と体の健康が一層増進しますようお祈りいたします。

次回からは、免疫力を高める方法として3回に渡り連載いたします。（編集部）

連載 第八〇回

家庭でできる自然療法

喘息の予防と治療法
－その２－

前号に引き続き、喘息の回復と対処法の情報をお届けいたします。

１．住環境など

田舎の生活

喘息には、周囲の空気の状況が病状に大きく作用してきます。喘息のためには空気の良い田舎暮らしが最適です。また、家畜やペットを飼わないこと、特に室内で犬や猫、鳥などを飼うのは避けて下さい。できれば魚も避けるのがベストです。周辺の堆肥、落ち葉、日陰をつくる雑木林なども喘息を促進する可能性があります。

住居

床は、埃をためず掃除が容易な板張りの床が最適です。分厚いカーテンや、壁の絵、縫いぐるみ、絨毯やラグ、置物、多数の書物などは、埃の温床になります。クローゼットは常にドアを閉めておき、寝室は常に清潔に保って下さい。

２．二歳前の入院は避ける

可能な限り、二歳前は入院を延期、または中止してください。二才前に入院した 1674 人の子供たちを対象にしたある調査によると、二歳前に入院した子供の内、13％が後年喘息を患い、入院経験がない子供が喘息になったのはわずか５％でした。この確率は２倍以上です。

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。

3．運動

① 屋外運動

太陽の下で畑仕事をすることは非常に有益です。毎日30～40分の軽い運動(早歩きなど)と、週２回くらいのやや激しい運動（息がはずむ程度）の両方ができれば、心肺能力と免疫力が強化され、病気全般の予防と治療に役立ちます。ウォーミングアップなしに急激に運動を始めると、人によっては発作の引き金になることがあります。不安がある場合は、15～20分間、体を軽くほぐしてから運動を始めてください。必要に応じ主治医と相談してください。

② 呼吸力強化体操

下記の体操を、一日に５～６回（１セット）ずつ、２セットを実行してください。特に、発作の予感がした時に手際よく実行すると発作を避ける効果が期待できます。呼吸は常に鼻呼吸を心がけてください。

- 背筋をピンと伸ばして直立し、肩を後ろに反らしながら深呼吸をする。
- 直立し、手を肩に乗せ、肘は体の前で合わせる。息を吸いながら肘を後ろに反らし、吐きながら肘をもとに戻す。胸郭を拡大するイメージで思い切り息を吸い、吐く。
- 少し足を広げて直立し、片方の腕を体の横に垂らし、他方の腕を頭に乗せる。横の腕を下に滑らせながら（掌が膝を充分越えるまで）息を吸い、吐きながら元の姿勢に戻る。腕の位置を左右で変えて繰り返す。胸郭の両サイドを広げるイメージで行うこと。
- うつ伏せに寝て（顔の下には清潔なタオルを広げておく）、両手を腰の上にし、指を組み合わせて握る。頭と肩を上げながら息を吸い、吐きながら元の姿勢に戻る。

4．水治療法

① 温湿布

仰向けに寝て、首の後ろと胸部の背中側に熱めの湿布を当て、もう一つの湿布を胸の上側にのせます。同時に足を温めてください。熱いおしぼりを電子レンジで作って使うか、サーモフォーを使うと良いでしょう。頭と顔は涼しく保ち、患者の状態によっては、上側の温湿布をはずしてもよいでしょう。冬は暖かく夏は軽く患者を覆い、顔に風を送るなど、患者を心地よい状態にしてください。約３０分間続け、最後に、冷水でしぼったタオルで体を拭き、続いて乾いた粗めのタオルで体の水気を丁寧に拭き取ってください。

② ぬるま湯風呂

ぬるま湯のお風呂（34.5℃～36℃）に、２～３時間浸かると効果があります。

③ 冷水浴、冷水シャワー

冷水浴で喘息の症状を和らげることができます。１分間の冷水浴或いは30秒の冷水シャワーを毎日実行してください。血栓症研究センター（在ロンドン）のＶ．ケイカ―教授は、15年間喘息に煩わされましたが、冷水浴を始めてから数週間後には、人工呼吸器を携行する必要がなくなりました。

④ 湯たんぽ、ホットカーペット

足や膝の下に、湯たんぽか足用ホットカーペットを置いておくと、肺のうっ血（喘息患者に多発する症状）を和らげる効果があります。

⑤ ロシア式バス

発汗を促す療法は気管支粘膜を活性化します。喘息患者は気管支内の分泌物の量が増加し、粘りがあるので、身体活動を増すと分泌物が軟化し、排出が容易になり気管支の清掃が期待できます。ロシア式バス（一種のサウナ風呂）は、喘息発作の症状を軽くすることが期待できますが、入浴後にもし冷風にあたれば症状が悪化する場合があるので気を付けて下さい。

⑥ 急性発作の治療

発作が起きた場合は、冷水を後頭部に注ぐと治まります。患者を前かがみにし、約４リットルの水を水差しで首の約６０㎝上から首の後部に 30 秒から 90 秒間注いで下さい。これを１日２～３回繰り返します。

5．喘息に効くハーブ茶

① カモミール茶

カモミール茶（或いはアニス茶）は喘息に効果があります。午前と午後にカップ一杯ずつ飲むと急性発作を抑える効果が期待できます。発作中には約１時間毎に１杯を飲むことを勧めます。

② リコリス茶

リコリス茶にはコーチゾン（副腎皮質ホルモン）に似た特質が少しあり、発作を抑える効果が期待できます。大さじ１杯のリコリス粉末を１ℓの水に入れ、弱火で５～10 分間煮出して浸出液を作ります。１日４回で飲み干し、毎日新しく作ってください。約１カ月で効果はピークに達します。

③ その他

発作時には、銀杏葉茶、緑茶、紅茶などを飲むと効果があります。こうしたお茶類は、発作が起こった時以外には飲まないでください。発作の時の効果が弱くなります。

6．食生活

① アレルギー食品の特定

ある種の穀類、乳製品、卵、チョコレート、魚、その他の一般的アレルゲンを除いた食事により、４５人の子供グループと４５人の成人グループは、喘息を軽快する事ができました。自分は何に反応するかを知ることは大変有益です。

まず、自分にとって疑わしいアレルギー食品をすべて食事から除き、下記の主なアレルゲン群の中から

一品ずつ加えていきます。その食品を摂って５日経っても特別な症状が出ない場合は、アレルゲン群の中からまた１品加えてみます。加えた食品によって症状が出、止めてみて症状が消えれば、それがアレルゲンであることがはっきりします。しかしアレルゲンとなる食品は１品に限らないので、前述の食品をすべて試してみるのが良いでしょう。また脂肪の摂りすぎや動物性食品も免疫系の狂いを生じさせるので、アレルゲンではなくても肉や牛乳、卵、魚は控えたほうが体質改善には有利です。

代表的なアレルゲン

- 牛乳及び乳製品（チーズ、ヨーグルト、バター、乳糖、乳酸塩など）(アレルゲンの 60%を占める)
- 卵
- スギ、ブタクサの花粉
- カフェイン及び減カフェイン飲料（チョコレート、コーヒー、茶、コーラ類)、
- 穀類（特にそば、とうもろこし、小麦、)、イースト
- オレンジ及びオレンジュース、
- トマト及びじゃがいも
- 肉類（豚、牛、鶏）
- 魚
- ピーナツ及び大豆などの豆類
- ビタミン製剤、抗生物質、ホルモン製剤その他の薬品､化学物質及び食品添加物、大気汚染物質

② ヒマワリ油、コーン油

就寝前に大さじ一杯のヒマワリ油かコーン油を飲むと、睡眠中の呼吸を楽にする効果があります。

③ アロエ、タイム、ユーカリ油

アロエの葉（１～５枚）をやかんに入れて沸騰させ、蒸気を吸います（火傷を避けるため、やかんの出口と顔にタオルを当てておくこと)。他の吸気治療法として、２カップのお湯を沸かし、大さじ一杯のタイム或いは数滴のユーカリオイルを入れ、蒸気を吸ってください。

④ クランベリー

クランベリージュースは、気管支を拡張する物質を含んでいます。無糖の濃縮のクランベリージュースを入手し、大さじ２杯のジュースをコップ１杯の水で薄めて飲みます。

⑤ ビタミン類

喘息の患者は健康な人と比較して、ビタミンA、C、Eの摂取量が低い傾向にあります。これらの栄養素が豊富な食事を心がけてください。

⑥ 塩分

塩分の摂取量には注意してください。過剰摂取は喘息を悪化させます。

7．こころと体

① プラシーボ効果

ある実験で、重症の喘息の子供たちに、喘息の薬を飲むときにはいつもバニラの香りかがせてみました。毎回薬と一緒にバニラの香りを嗅いでいると、やがては薬が無く、バニラの香りを嗅いだだけでも薬と同様の効果を得ることができました。これは一種のプラシーボ効果であると言えます。このような心の反応を生かし、ハーブを飲むときにも良い食事をするときにもぜひ、回復の希望を心に描き、あるいは子供に語って励まして下さい。

② 心の平安を保つ

喘息の治療にあたり、精神的な側面を軽視してはなりません。病気に対する心配は止め、家族も患者も、自然療法による回復の望みを持ち、良い生活習慣を続けて下さい。幼い子供の場合、病気だからと言ってわがままにさせるのは反って子供の心の平安を失わせる結果になります。子供であっても大人であっても良心の声に従えば心穏やかに過ごすことができます。回復の希望を持つこと、互いに愛を現わすことなどは皆、免疫力の向上につながり回復の可能性を一増すことでしょう。

82 号でご案内した療法と合わせ、手当て法などもぜひ実践してみて下さい。

きっと著しい改善が見られることでしょう。

特集

チャコールの広範囲な利用法
―第２回―

Charcoal

チャコールによる病状の改善体験

チャコールを用いて病状や怪我が回復した体験です。現代医療では回復不能とされてる多くの病が、チャコールで回復してることに驚かれることでしょう！

これらの方々の体験は、いずれも過去の日本健生協会発行の「トータルヘルス」及び、「BACK TO EDEN 症状改善例集」に掲載された内容を要約したものです。

不治とされている肺気腫の回復

愛知県：８０代男性

85歳の主人は約２年前、激しく咳き込み痰が大量に出、肺気腫と診断されました。その日を境に普通に歩いても息切れし、家では寝ている時が多くなりました。半年くらい前、近所のＴさんがチャコールを紹介してくれ、効果に確信はありませんでしたが、副作用もないというので、試してみることにしました。チャコールを飲み始めて半年後、咳や痰は止まり、元気一杯で畑仕事が楽しめるくらいまで回復しました。夏には多くの野菜を収穫し、ご近所に配って喜ばれ、主人の回復ぶりには大変驚かれました。肺気腫は通常は回復不能とされていますが、チャコールとの出会いに恵まれて心から感謝しています。

喘息の回復

前記の奥様の体験

主人の回復に励まされ、私も持病の喘息を改善するため、チャコールを飲み始めました。すると半年後には、階段を上がるにもゼイゼイして苦労していた2階へも楽に上がれるようになりました。

（ニュースタート健康法による症状改善例集　79号より）

難病の線維筋痛症からの離脱

埼玉県：６０代女性

昨年の春、ある手術をして抗生物質を処方されて以来、首、背中、足など、激痛に苦しむ日々が始まりました。調べる限り「線維筋痛症」の症状に酷似し、抗生物質の副作用で発症したのではないかと思っています。原因は何であれ、この変な病気は何としても治したいので、一昨年の１２月から３月までは生食中心の食事をし、その

後は毎朝大さじ1杯のチャコールを飲み始めました。鎮痛のために、「清身源」というハーブも飲みました。チャコールを始めてからは痛みが少なくなり、3か月後には「清身源」も半分以下に減らして生活できました。チャコールが何故このような病気に効くのかわかりませんが、活性炭で組織が浄化され、化学物質による悪影響が無くなったからかも知れません。

（ニュースタート健康法による症状改善例集　79号より）

チャコールで胸やけ、口内炎、糖尿病の改善

群馬県：５０代女性

胸やけや口内炎にチャコールを使っていてその効果を体験していました。ある日宴会でお酒を飲み、料理をたくさん食べた後、立つのもつらいくらい体に異常を感じました。私は糖尿病もありましたので、「血糖値が急上昇したかも・・。そうだ！チャコールはどうか？」と考え飲んでみました。するとすぐ楽になり始め、2～3時間後には普通に立てるようになりました。「チャコールが血糖値を下げてくれたかも」と思い、これを機にチャコールと病院からの薬を1週間おきに飲んでみました。

結果は、チャコールでも薬だけでも血糖値は安定しました。そこで薬を止め、チャコールだけを飲みました。約1か月後の検査では、ＨｂＡ１ｃ（ヘモグロビン・エーワンシー）は5.3と正常でした（以前は8.6～9程度）。主治医は「食事は何か変えましたか？薬だけではこんなに早く正常値にはならないのですが・・」と不思議そうでした。今ではチャコールを朝、昼、晩に大さじ１杯ずつ飲み、血糖値は安定し、合併症も免れました。ニンニクや玉ねぎを食べた後の口臭もチャコールで解消されています。

（ニュースタート健康法による症状改善例集　73号より）

不治の病「肺アスペルギルスローマ」自然療法で快癒

東京都：40代男性

昨年春、ある日突然にひどい咳と黒い粘液が口から出て診察を受け「肺アスペルギルスローマ」と診断されました。肺の中にカビが出来て広がりすでに直径７㎝なっていて手術が必要ということでした。日本には回復例はなく、母国である韓国のサイトで50代女性の回復例を見つけました。そこで早速、その女性のために健康指導をされた「宋教授」に電話をしてみました。教授はチャコールを飲むことと肺にチャコール湿布をすること、食事は完全菜食をするようにと教えて下さいました。主治医には、「活性炭を飲み、食事を変えてなんとか様子を見たいので、手術はそのあとで考えたい」という希望を出したところ、「食事や炭なんかで治るものか」というのが先生の言葉でした。それでも何とか頼み込んで入院をせず、チャコール服用と湿布を開始しました。最初は大量の黒い粘液と咳が出て大変驚き、また苦しい日々が続きました。こんな食事やチャコール療法で悪化したのではないかと大変不安な毎日でした。しかし、宋教授の「必ず治りますから」という言葉を信じ葛藤しながらもチャコールを飲み続けました。10日後には咳が治まり安堵を得ました。数日後体調が落ち着いてから検査に行きました。主治医は、レントゲンを前に「あり得ない！こんなことはあり得ない！」と言いました。恐る恐る結果を聞きますと、決して縮小するはずのない球菌が小さくなっているというのです。日常的なことに置き換えれば、数日前に見たパンにできていた大きなカビが、今日見てみれば、半分ものサイズに自然に小さくなっているのを見た時の驚きでしょう！医師は、「こんなの見たことがない、何をしましたか？」と本当に驚き顔で尋ねました。私は「チャコールを飲み、チャコール湿布を貼りました」と答えました。肺の中に出来ていたカビは直径７㎝から４㎝となっていました。３カ月後には１㎝にまで縮小し、主治医は「日本で最初の回復例だ。学会で報告したい」と言う程でした。

（ニュースタート健康法による症状改善例集　78号より）

糖尿病性壊疽、切断をまぬがれて快復

マージャリー・ボルドウィン医師（米国の自然療養所「ワイルドウッド」の女医）からのリポート

糖尿病患者の30代女性は壊死が進行し、これまでの主治医からは片足全部の切断を求められました。命にかかわることとはいえ、切断はしたくなかったし、いずれ両足切断の時が来る時を思い、死の覚悟をし、彼女は最後の日々をここで安らかに過ごしたいと願ってご主人に抱えられて当所に来ました。

回復のためにまず、膿が出ている５つの穴を洗浄、1度差の微温湯で足湯の交代浴、脚がすっぽりと被われるくらいの大きなビニール袋にチャコールのペーストを入れ、その中に、翌朝まで足を入れて置くこと、その他、足を日陰で短時間さらすこと、食事は精製されていない穀類、繊維質の多い新鮮な果物、豆類など栄養豊富なものにしました。血糖値を常にチェックし、それに応じたインシュリン量の投与を慎重に続けました。短期間で彼女の足はきれいな色を取り戻し、膿の穴は内側から治り、回復は順調でしたが、やがて壊疽部分の回復はあまり進まなくなりました。その要因としてさらに豊富なビタミンＡが必要であると考え、搾りたての人参ジュースをその日の昼食から加えてみました。そうした食事を続けているうちに、再び順調な回復がみられてきて、間もなく彼女は完全に回復しました。そして両足で歩けるようになり、もう決して帰れないと思っていた我が家に、ご主人と共に幸せそうに帰っていきました。（トータルヘルス43号より）

チャコール湿布、ハーブ、食事でガン末期から快癒

福井県：30代女性

私は卵巣腫瘍（10ｃｍ大）の摘出手術後、腹膜には米粒大のガンがびっしり、横隔膜には椎茸状（5ｃｍ大）のガンがあることが判明、余命２～３ヶ月の宣告を受けました。

抗ガン剤治療を５ヶ月続けましたが、ガンは退縮せず腹水も溜まり、妊婦のお腹の様に大きくなっていました。ふと、以前友人に頂いた「トータルヘルス」誌で知った「チャコール湿布」を思いだし、入手しました。チャコールは期待通りに効を奏し、数日後に減り始めた腹水は２週間でなくなり、10cm大の腫瘍も約2.5cmに縮小しました。主治医の予測に反し、回復路線まっしぐら、細かい腫瘍も椎茸状のものも完全に消えました。

２年後：検診で横隔膜に腫瘍が見つかりましたが、それ以来、チャコール湿布に加えて、抗ガン作用のあるハーブ（ブルーバオレッド、レッドクローバー、チャパラル、ポーダルコ）を飲み、完全菜食を続け再発防止に努めています。

（症状改善例集30号より）

重症の卵巣嚢腫、チャコール湿布で解消

大分県：40代女性

ある時の産婦人科検診で卵巣が11㎝×8㎝にも腫れ水も溜まっていることがわかりました。卵巣摘出が解決法だが肥満のため手術は不可能という診断を受けました。水を抜くために大きな注射器が刺され激痛に耐えました。「今後は半年毎に水を抜き、検査をして様子を見る」いうことでした。１カ月後、健診時の女医さんは、私の問題を良く聞いて下さった後、机の中からプリントを出し、「家で読んでみて下さい」と私に手渡しました。そこには6cmに腫れた卵巣がチャコール湿布で２㎝に縮小した方の体験が出ていました。そこで早速チャコール湿布を購入し、卵巣の辺りに毎日貼りました。

５カ月後：主治医はMRIの画面を見ながら「小さくなっています。何かしましたか」と怪訝な顔でしたが、私には大きな喜びがありました。1年半後には卵巣のサイズは正常近くなっていて、その後もチャコール湿布を続け、水も溜まらずに安定しています。

（症状改善例集74号より）

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.11 ニンジンパワー

人参のオレンジ色は、料理の彩りを美しく美味しそうに演出してくれます。この鮮やかなオレンジ色は、実は栄養素カロチン（ビタミンA）の色です。 このカロチン、英語名のキャロットが名前の由来というほど、にんじんはカロチンを多く含む健康野菜です。

栄養成分

ニンジンは、βカロチン、αカロチン、ステロール、ビタミンC、E、食物繊維などを豊富に含んでいます。

効能

① カロチンの働き：粘膜を強くする

カロチン（ビタミンA）はのどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対して免疫力を高める効果があります。

② またカロチンには、血圧を低下させる効果があることも知られています。

③ 抗ガン食品

ニンジンは、アメリカ国立ガン研究所が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4位グループにランクされています。これはビタミンAが、体内の物質の酸化や変質を防ぐ働きがあるからです。また、人参に含まれているリボフラビン（ビタミンB2）や葉酸にも抗ガン作用があります。血液中のカロチンの量が増加すると、その分ガン発生率が低くなります。 特に、肺ガン、すい臓ガン等の喫煙に関するガンや動脈硬化を押さえる効果が知られています。

④　免疫力強化

人参に豊富に含まれるカロチン、ビタミンC、Eには、体内の活性酸素を無毒化する抗酸化作用があります。活性酸素は、細胞にさまざまな悪影響を与え、老化を早める、肌を荒す、ガンのリスクを高めるなど多くのダメージを与えますが、人参はその作用を強力に抑えてくれます。

⑤　眼の働きを強める

人参に含まれるビタミンAは、夜盲症（トリ目）を改善し、視力の強化に役立ちます。

⑥　美肌をつくる

ビタミンAには、皮膚のかさつきを防ぎ、潤いを与える効果があり、肌をなめらかにする効果があります。乾燥肌の人や皮膚のかさつきが気になる人も、人参ジュースを愛飲すると良いでしょう。

⑦　慢性肝炎の予防と改善

ビタミンAは、血中の脂肪が酸化することを抑えますので、高脂血症のある慢性肝炎に効果を発揮します。

⑧　造血作用

ビタミンAと鉄分は造血作用を促進させ、血行をよくするので、貧血ぎみの方は 、たくさん食べるようにすると良いでしょう。人参の補血効果は、虚弱体質の人や疲労回復にも効力を発揮します。

ニンジン料理

カロチンは皮のすぐ下にたくさん含まれているので、皮をむかないで利用するのがお勧めです。また、香りも色も魅力的な葉には、カルシウムやビタミンCが豊富です。天ぷらや炒め物が簡単ですが、油が気になる場合は、茹でておひたしにし、固い茎は細かくきざんでいただきましょう。

ニンジンのクルミ和え

材料　(4人分)

① ニンジン 中１本
② ブロッコリーの茎 １本
③ クルミ（細かく刻む） 大さじ２
④ すりゴマ 大さじ１
⑤ 塩 小さじ３分の１
⑥ 薬膳だし 小さじ３分の１

作り方

(1) ニンジン中１本を３～４等分の長さに細切りにする

(2) ブロッコリーの茎は皮をきれいにとり、ニンジンと同じ大きさに切る

(3) 少量の水を小鍋に入れ、塩（材料用の分量外）を少し加えて沸騰させてから、ニンジンを入れ、２分ほどしてブロッコリーを入れる。ふたを開けたまま２分足らずゆで、１本試食し、でき具合を確かめてから直ぐザルにとる。ゆで汁は残しておく。

(4) ゆでたニンジン、ブロッコリーを、クルミ、ゴマ、塩、粉末だしと和える。水分が足りなく思えば、残したゆで汁を少し加えて出来上がり。

※　「薬膳だし」は「(有)健歩」でお求めになれます。TEL. 0495-74-0230

Recipes 33

完全菜食でニュースタートクッキング！

人参のムース(パンプキンパイ風)

栄養たっぷりの人参はさまざまな使い方がありますね。ここでは、人参をデザートにも使える甘いムースのレシピをご紹介いたします。砂糖を使わないで甘味をつけたとってもヘルシーで美味しいムースです。そのまま食べても美味しいし、パンやクラッカーにつけてもGoo！お客様やご家族にも珍しいお料理としてきっと喜ばれることでしょう!

■材料■　（4人分）

① 人参 400ｇ
② デイツ 3/4カップ
③ バニラエッセンス 小さじ1/2
④ シナモン 小さじ1/2
⑤ コリアンダー 小さじ1/2
⑥ 塩 小さじ1/4
⑦ カシューナッツパウダー 1カップ

■作り方■

①をかなり柔らかくなるまで蒸す。（できれば丸ごと蒸すと栄養が逃げない）フードプロセッサーに移す。②の種を取り、横向きに少し刻み、③～⑥共にフードプロセッサーに加え、攪拌する。なめらかになったら、⑦を加え、良く混ざったら出来上がり。容器に移し、シナモンを少しふりかける。

ベジタブル・ポタージュ

とっても簡単に出来るスープです。野菜を丸ごと圧力鍋に入れて柔らかくし、あとは、残りの材料とミキサーに入れて回すだけ！寒い日にはとっても温まる栄養たっぷりのスープをぜひお試し下さい!

■材料■　（4人分）

① 玉ねぎ 500g
② ニンニク ２個
③ にんじん 250g
④ ジャガイモ（皮をむく） 500g
⑤ 無調整豆乳 2と1/2カップ
⑥ 洋風だし（又はオニオンパウダー小さじ１） ... １袋
⑦ 塩 小さじ1/2

■作り方■

①から④をザク切りにし、2カップの水で煮る。柔らかくなったら、ボールに移す。ミキサーが回るのに必要なだけの煮汁を加えてミキサーにかけてクリーム状にする。（ミキサーには全部一度に入れられないので、２～３回に分けて入れる）。なめらかになったら元の鍋に空ける。途中で煮汁が足りなくなるので、⑤の分量の中から必要な分もミキサーに足す。ミキサーの最終回に⑤の残りと⑥⑦を加える。スープを温め、好みで塩味を整える。

トータルヘルス
（1年講読 年6回発行）

本誌のみ￥1,800　症状改善例集付き￥2,500　バックナンバー3～24号まで1部￥200
25号から1部 ￥250　送料￥100

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

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

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？

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

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－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

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

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

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－冷水浴

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：自分を尊び他者を尊ぶ

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

18号
水－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

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：チャパラル
こころ・からだ：天然賛歌

21号
空気－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

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
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？

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

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
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
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
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
母と子にやさしい自然なお産のススメ（5）

56号
休息指令－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）

57号
インフルエンザ－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
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）

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）

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）

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！

61号
日光と運動－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－ユーカリオイル

62号
夢達成に大きな助け―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生活習慣①
膀胱炎
うつ病回復の体験

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―お勧めレストラン

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、アフタ性潰瘍
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－オメガ3脂肪酸（1）

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－オメガ3脂肪酸（2）

68号
夏こそ好機－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

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）
完全菜食で家族中の健康改善　他

70号
ガン回復の望み－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）
ガン一私はこのようにして回復しました！

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）
ガン一私はこのようにして回復しました！（3）

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）
ガン一私はこのようにして回復しました！（4）

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）
ガン一私はこのようにして回復しました！（4）

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）
トピクス　ガン幹細胞と化学治療

75号
コレステロール値―あなたは何で下げますか？
糖尿病　改善に役立つ食事法
家庭でできる自然療法　腎臓病②　食事法
新連載　いつまでも若くて～親しい人間関係

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

78号
運動と菜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
トピクス　許せるお砂糖はどれ？
連載　いつまでも若くて～（4）　結婚生活
体験：花粉症の改善　他

79号
最も大い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～（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
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
体験記　ジュース断食の爽快感

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
トピックス　プラシーボ効果を期待しよう！
体験記：若い母親がガンにとどめをさしたもの

82号
愛と遺伝子④
特集　チャコールの広範囲な利用法①
喘息の予防と治療法①
連載　野菜は力⑩　ブロッコリーパワー

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。

2014年
ニュースタートクッキング
料理教室の御案内

超ヘルシー＆とっても美味しい！

この教室では、肉、魚はもちろん、卵、牛乳、チーズ、バターなどの乳製品も全く使わない完全菜食のお料理をご紹介しています。砂糖も油もほとんど使わないので、療養中の方にもオススメです。この食事を続けていけば、体が変わるというので大変喜ばれています。

栄養についても良く学びます！

プログラムは、講義と調理実習の2部制になっていて、「完全菜食の栄養学と健康的なライフスタイル」について最新の情報を交えてアカデミックに解りやすくお伝えしていきます。

みんなで楽しく！

お料理のレパートリーが増えるだけではなく、お食事をしながら参加者同士で菜食体験を分かち合えるのもこの教室の楽しさの一つです。

あなたとあなたのお友達のご参加をお待ちしています！

原宿教室　（いずれも第3日曜日です）

日程	講義内容
4月20日	驚異の活性炭
5月18日	生食、ジュースの効用、ファイトケミカル
6月15日	心と体の癒しファクター、水、日光、運動
7月20日	驚くべき栄養ーオメガ脂肪酸
10月19日	節制、信頼ーこころ・からだ
11月16日	空気、休息ーこころとからだに休息を
2月15日	食事が及ぼす行動、性格への影響

場所：東京クリスチャンセンター１階　東京渋谷区神宮前1-11-1
交通：ＪＲ原宿駅、地下鉄明治神宮前駅下車　徒歩3分
定員：24名
受講料：一般3000円（財)日本健生協会賛助会員：2,500円

所沢教室　（いずれも日曜日です）

日程	講義内容
3月23日	食物繊維は予防薬
5月11日	血液サラサラ　脂肪の摂り方でこんなに違う
7月13日	カルシウムこそ菜食で！
11月9日	砂糖を甘く見ないで！

場所：ニュースタートクラブ（SDA所沢教会内）
　　埼玉県所沢市くすのき台１丁目9-10
電話：04-2992-1832
受講料：一般2500円　（財)日本健生協会賛助会員：2,000円

開催時間：原宿、所沢共　午前10時半～午後２時
お問い合わせ、お申し込み：（財）日本健生協会
TEL 0495-74-0232 FAX 0495-74-0231 E-mail nkk@kenkou-8.org
☆申込み期限：各開催日３日前までにお申込みください。

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83号
2014年2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