

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 円共1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No. 33

巻頭言

美味しく食べられる天然薬

「免疫力を高めること」これは病気になる人々が望む第一事である。そしてそのためにあらゆる手段が試みられる。近年においては自己のリンパ球を取り出し、外部で培養、活性化させて再び点滴で体内に戻し、ガン細胞を殺傷しようとする療法が試みられている。高額な治療であるが、臨床成績はまだあまり報告されていない。またある実験では、マウスに免疫増強剤を投与すると、好中球（病原体と闘う細胞）の数がおよそ六時間をピークに七〇〜八〇%増える。しかし残念ながらそれは一〜二日以内には再び減少してしまふ。

しかし、もし「バナナを食べるだけでも免疫力は上がりますよ」ということであればどうだろう？ マウスにバナナを与えると、好中球の数は免疫増強剤を与えた時とほぼ同じ上昇カーブを描くそうだ。同じ実験でマクロファージの数も増えることがわかった。マウスのガン細胞にバナナを投与する実験では、ガン細胞の増加が抑止されただけでなく、消失したマウスも現れた。同様にマクロファージの免疫活性化を調べるとバナナ、スイカ、ブドウ、パイナップルなどが薬剤に劣らない作用を持つことがわかった。特にバナナは白血球の働きを強めることにおいてもナンバーワンだったという。

このように、植物性食品には「ファイトケミカル（ファイトケミカル）ギリシヤ語で植物のこと、ケミカル（化学物）」がたっぷり含まれている。これらは第七の栄養素とも呼ばれ、リコピン、ポリフェノール、レスベラトロール：いずれも私たちの体内で病気と戦い、健康を維持するために日夜黙々と働いてくれる物質だ。あるものは活性酸素から細胞を守り、あるものは血液循環を促進し、ある物質は血液をさらさらにする。ある物質はコレステロールの吸収を抑え、あるものはガン細胞の増殖を抑止する。トマトなどにはガンを抑えるリコピンをはじめ、およそ一万余種類のファイトケミカルが入っているという。

バナナに含まれているファイトケミカルの作用が免疫増強剤に劣らなかったように、柑橘類には精神安定作用の物質が、ぶどうや亜麻仁、大豆、人参などには抗ガン物質が豊富に含まれていて体内で確かに作用する。植物性食品は栄養豊富ながら、美味しく食べながら摂れる天然の自然薬も含まれている。しかも副作用は全くない。味覚の秋、自然の恵みである、美味しい食物をおおいに楽しんで元気回復の季節にしたいものである。ファイトケミカルで「ファイトー！」

参考資料 <http://www.geocities.jp/nk7kamome/sub6-2.htm>

【目次】

- 巻頭言 美味しく食べられる天然薬…………… 1
- 水 どんな水が良いのだろうか？（その3）…………… 2～4
- ストレスに建設的に向き合う ②
ストレスをストレスとして認めましょう…………… 5～7
- 家庭で出来る自然療法 気管支炎…………… 8～9
- トピックス 森林浴…………… 10
- 手当て用品を手作りで 蒸しタオルの作り方…………… 11
- ハーブとあなたの健康 レッドクローバー…………… 12
- ベジタリアンクッキング（1）亜麻仁のお料理…………… 13