

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. 36

巻頭言



ディーン・オーニッシュ医師

医学ジャーナルで発表されたこれらの実証は、今後病気に闘っている人々に新たな希望とチャレンジを与えることであろう。そしてぜひ読者の皆様も、グループBに加わって一年後の成果を望み見る人となつていただきたい。

ガンの癒しに完全菜食パワー 医学界でも実証

自然療法の真価は、体験することによって最も良く認められる。しかし、他者の経験だけではまだ納得いかないという人々も少なくない。確かに自然療法や食事療法の効果についても、医学的な実証があれば説得力が増すというものだ。そのようなデータを求める人々にとって、大変価値ある研究結果が近頃報告された。カリフォルニア予防医学研究所のディーン・オーニッシュ医師は十六年前、米国における死因のトップである心臓病は、食生活と運動によって改善されるという事実を医学界で初めて実証した医師だ。当時、彼の研究結果は驚きの報告だった。

さて、近頃発表されたホーミング級の研究とは、「ガンの治療は完全菜食の実行において、最も良い成績がみられる」というものだ。オーニッシュ氏は、ライフスタイルとガンの進行度について研究するために、早期発見による九十三人の前立腺ガンの患者を二つのグループに分けた。被験者は、しばらくは一般のガン治療を受けないことに同意し、グループAは通常の食事とライフスタイルを続けて様子を見るだけとした。オーニッシュ氏は牛乳、卵魚や肉はガンのリスクを増し、トマトや大豆、その他新鮮な野菜はガンのリスクを減らすことを知っていたので、それらの完全菜食をグループBの食事とし、精白したものや濃縮食品も避けた。また、週六回三十分ずつの運動も生活習慣に加えた。

一年間の研究中、グループAに属する六人は、ガンの進行が早いので手術や抗ガン剤治療をした方が良く医師から判断され、被験者から外れた。グループBからは、そのような勧めを医師から受けた者はひとりもいなかった。前立腺疾患の病状を測定するPSA値には、どのような差が出たであろうか？グループAの平均PSA値は、一年前に比べて増加し、グループBの平均値は減少していた。このような差が生じた要因を探るために、オーニッシュ氏はそれぞれの患者から血液を採取し、血清を試験管の中のガン細胞に滴した。グループAの患者の血清はガン細胞の成長を九%抑えたただだが、グループBの患者の血清は七〇%も抑えることができたのである。一年間、植物から取り入れたファイトケミカルが、ガンと闘うパワフルな血液をつくっていたということだ。

Contents 目次

- 巻頭言 ガンの癒しに完全菜食パワー—医学界でも実証… 1
- 水 ⑪ 蒸留水について…………… 2～4
- ストレス ⑤ ストレス管理成功の鍵6項…………… 5～7
- 家庭でできる自然療法 統合失調症…………… 8～10
- ハーブとあなたの健康 ムレンリーフ…………… 11
- 特別記事 現代人の失調栄養—オメガ3脂肪酸…………… 12
- ベジタリアンクッキング 亜麻仁バター…………… 13
- こんな体験しています…………… 14
- 日本健生協会だより
リポート：病と闘う食事研究会…………… 16