

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. 37

巻頭言

食物はできるだけ自然のままです—これが普遍の安全策

科学は日進月歩、日々真実が解明されている。一九八二年、ある英国の薬理学者が第三のホルモンとも呼ばれるプロスタグランディンを発見した。この物質は身体の全器官を活性化し、体調を整える働きを担っている。そしてこの物質はオメガ三脂肪酸を原料として体内生成されるので、この栄養が不足すると、体調がくずれ病気にもかかりやすくなる。

そこで米国のドナルド・ラディン医師は、オメガ三脂肪酸の豊富な亜麻仁油を毎日大さじ二〜三杯、患者に与えてみた。その結果、前立腺肥大、うつ症状、心臓病、皮膚病、ガンなどの患者多数に著しい効果が見られたという。彼の著書を読み進めると、病気に悩む人々にこの朗報をすぐにでも伝えたい気持ちに駆られる。

しかし「待てよ、ベータカロチンのことを思い出せ！」とブレーキがかかる。一昔前、人参やトマトなどを多く食べると、赤い色素のβカロチンが、ガンの増殖を抑止するようだと話題になった。そこで、βカロチンの抗ガン効果を調査する研究がフィンランドで行われた。五〇〜六九歳の男性喫煙者二万九千人を対象に、偽薬を含む四つのグループに分け、二グループは、化学合成のβカロチン剤一日二十ミリグラム（トマト二十二個分程度）を摂取し、五〜八年間に渡って追跡調査した。その結果、カロチン剤摂取のグループは、非摂取グループよりも、肺ガンの発生率が十八%高かった。別の研究ではガン患者に毎日三十ミリグラムのβカロチンを投与したところ、βカロチン剤を摂取しなかった他のガン患者よりも腫瘍の増殖率が三十%高かったという。

βカロチンが多く含まれている人参をどれほど多く摂っても、それが原因でガンが増殖することはない。カロチンが毒になるのは化学合成したり、食品から高濃度に抽出するからだ。油も分解・濃縮の食品だ。だから、亜麻仁油の威力がどれ程語られようと、「では、この油を毎日飲みましょう」と勧めることはできない。二十年程前は、紅花油が最も健康的な油として評価されていた。しかし今ではこの油が腫瘍の増殖を促進することがわかってきた。だから、著名な学者が何の油を賞賛しようと、どんな補助食品を推奨しようとも、それが分解・濃縮物である限り気をつけたいものだ。もう、愚かな歴史は繰り返したくない。食品はできるだけ自然のまま口にする、これが普遍の安全策であるようだ。

参考図書 医学誌：ニュートン・グラント・ジャーナル・オブ・メディスン (1994年)
医者も知らない亜麻仁油パワー(中央アート出版)

Contents 目次

- 巻頭言 食物はできるだけ自然のままです—これが普遍の安全策… 1
- 水 ⑫ 蒸留水について… 2~4
- 新連載 人の寿命と生活の質… 5~7
- 家庭でできる自然療法 腎臓結石… 8~10
- ハーブとあなたの健康 アイブライト… 11
- 手当て用品を手作りで 自然素材で目薬を作る… 12
- ベジタリアンクッキング エゴマ食… 13
- こんな体験しました… 14
- 日本健生協会だより
日本健生協会大分支部「ニュースタートビレッジ」… 16