

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. 52

### 巻頭言

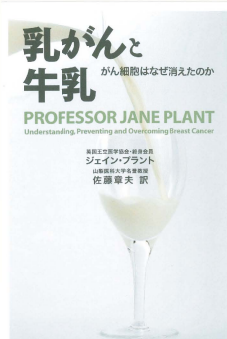
#### ストップ・ザ・牛乳—自然界に習って健やかに

「Aさんは、昨年、乳ガンになったのよ」と友人が伝えてくれた。思わず「昨年?」……というのは、乳ガンになったというその婦人は確か今年九〇歳。つまり八九歳で乳ガンになったというわけだ。乳ガンといえば「エストロゲン」という女性ホルモンの過剰分泌が主要因とされている。八九歳の女性がホルモンの過剰分泌で乳ガンに? 誰しもが抱く素朴な疑問であろう。この疑問を解く鍵は、この秋出版された「乳がんと牛乳」の中に見つけることができる。

著者のジェイン・プラントさんは四九歳で乳ガンになり、転移四回の進行性ガンと闘いながら、何としてでも原因を突き止め、治す手がかりをつかみたいと探求し続けた。その結果、犯人は「牛乳」ではないかと思ひ、一切の乳製品を止めた。その後、自分でも驚くほどに腫瘍は小さくなり、やがて消失した。「今まで何と愚かだったことか、自分はある食事療法を忠実に実行してきたが、そこではヨーグルトを奨励していた。したがって、有機のヨーグルトをたくさん食べた。しかしこれが元凶だったとは……」。その後、実態を調査してわかったのは、大量の乳を出すようにと、乳牛には多くのホルモン剤が与えられていて、まさに「ホルモンドリンク」と呼びたいほど、牛乳には女性ホルモンがたっぷり含まれているという事実だ。そして、それらは粉ミルクを飲む赤ちゃんにも、学校給食で牛乳を飲む児童にも、年長いた女性にも、あるいは男性にまでも、不自然な刺激を与えて体内ホルモンの働きを攪乱している。その結果は乳ガンだけでなく、卵巣ガン、前立腺ガン、男性が原因となっている不妊などにもおよんでいるという。さらに、乳タンパクや牛乳中のウイルスや細菌は、クロールン氏病、I型糖尿病、白血病、扁桃腺炎、腎臓病、アレルギーなどの発症にも関係があるといわれている。

社会は長い間、牛乳は貴重な栄養源であり必須食品であるかのように思われてきた。しかしそれは真実でないばかりか、今や牛乳は危険な食品となっている。ジェインさんは牛乳を止めてから一五年、再発もせず元気に、乳ガンを克服したい人々を励まし、ストップ・ザ・牛乳の啓蒙活動を続けている。

離乳期を過ぎた幼児が母親のお乳を吸わないのと同様に、他のいかなる動物も乳離れしてからは乳を飲まない。また猫は猫、犬は犬、豚は豚の母親の乳を飲んでいる。知的文明人である人類も、動物たちの姿からそろそろ何かを学んでもよさそう。



参考図書・「乳がんと牛乳」ジェイン・プラント著 径書房

「Proof Positive」Neil Nedjy著 「トータルヘルス」一三二一八号

### Contents 目次

- 巻頭言 ストップ・ザ・牛乳…………… 1
- 人格を形成する前頭葉① テレビがつくる無反応 他… 2～4
- 家庭でできる自然療法 ニキビ…………… 5～7
- 肉を食べない100の理由79～93…………… 8～10
- ハーブとあなたの健康 ホーソンベリー (心臓病) ……11
- 生ジュースで生き生きライフ 風邪、気管支炎作戦…………12
- クッキング 簡単ヘルシーのお正月料理……………13
- 母と子にやさしい自然なお産のススめ②……………14