

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.71

年6回発行

年間購読料 千共1800円

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681



2007.10.1



2008.10.1

野菜は力、野菜は薬

巻頭言

ある著名なハーバリストは、「世にある病の中で治らないものは一つとしてない、ただ治らない人がいるだけだ」と語った。これは彼のハーブ療法を続ける中で実感した言葉だ。多くの病の中で「不治の病」とされているものがある。その一つが「多発性硬化症」という病だ。この病気になると、大方は年々進行し視力や歩行障害を負うようになる。

テリー・ワールズ医師、彼女は米国のアイオワ州医科大学の教授であり、ある診療所の内科医であった。二〇〇一年、彼女は「多発性硬化症」と診断された。そこで最良の医療機関、最高の名医、最新の治療法を求めて治療を始めた。名医による抗ガン剤治療は良い結果を見ず、発病後1年以内には歩行困難となった。次第に椅子に座っていることも難しくなり、間もなく自分は寝たきりになるのではないかと危惧し、二〇〇七年「医師に頼るだけではダメだ。」と奮い立った。ネットで病気に関連のある脳の委縮や脳神経の働きについて、そしてそれらに必要な栄養素について調べ続けた。その結果ビタミンB1、B9、B12、CoQ10、オメガ3脂肪酸、ヨウ素などが必須であることを知り、それらのサプリを飲み始めた。すると間もなく進行が止んだ。しかし彼女はそれだけでは満足できなかった。ある日熟考の中で「サプリからではなく食物そのものから栄養を摂ったほうが良いのではないか？ 食べ物には人間が発見していない成分がまだまだあると思う。だから特定の栄養素だけを抽出したサプリではなく、食物全体を摂るほうが良いに違いない」という考えが湧いた。そこで彼女は、特に脳に必要な栄養素を含む食物を中心に、人参、ケールなどの野菜を毎日9カップも食べ続け、加工食品は一切止めた。その結果、症状は緩和し1年後には自転車に乗れるまでに回復した。

植物には多くの薬が含まれている。野菜や果物の色素はファイトケミカルといって薬効成分そのものである。ファイトケミカルは日々の疲れやストレスを癒し、体組織に生じたさまざまな問題を修復している。大きな病を持つている時には特に集中して植物内の薬ファイトケミカルを摂取しよう。前述のハーバリストの言葉を借りれば、「自然界に備えられたものを用いて治せない病は一つとしてない、ただそれを完全に信じて試みる人々が少ないだけだ」ということだろう。テリー・ワールズ医師の体験に励まされた多くの人々が

食生活を変え、不治と言われた病が癒されている。読者の中でも天然の薬だけに頼り、現代医療では不治と言われる病であっても癒されることを期待し、チャレンジしてみる方はおられないだろうか。応援したいものである。

テリー医師のサイト：<http://www.terrywahs.com/current-information>

Contents 目次

- 巻頭言 野菜は力、野菜は薬 1
- 牛乳信話の崩壊 (4) 牛乳に含まれるもの 2~5
- 家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復 (その2) 6~11
- Topics ガン-私はこのようにして回復しました! (2) 12~13
- クッキング: 豆乳ヨーグルトの活用法 14
- NKKだより 2012年(財) 日本健生協会のイベントのご案内 16

牛乳神話は これで崩壊 ?!



私が牛乳を飲まない理由 その4
—最終回— (編集部)



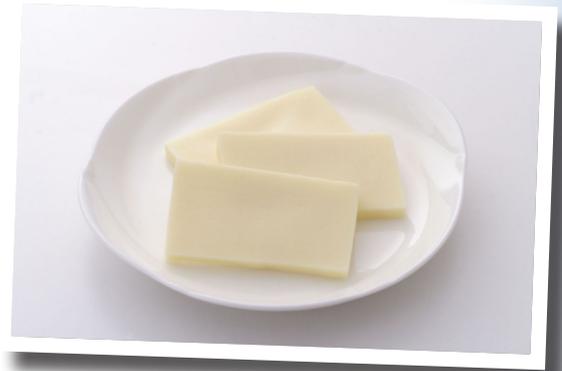
牛乳に含まれるもの

これまでは、牛乳がもたらす健康上の問題や母乳の良さなどについて述べてきました。本号では牛乳、乳製品に含まれている病原体について学びます。肉眼では見えないですが、実際に入っている病原体の実情を知れば、牛乳や乳製品が人間の体にいかにふさわしくないかが良く理解できることでしょう。

病原菌、抗生物質、農薬

米国の五つの州で牛乳の味を調べた実験があ

ります。それによると5分の3以上の牛乳に、牛が最近食べたエサの味がついていました。ニンニク、玉葱、コーン、燕麦、ライ麦などの味です。牛乳に反映されるのは味だけではありません。牛の血液に含まれているものは何であれ牛乳に現れます。病原菌、ウィルス、抗生物質、農薬なども例外ではありません。消費者の多くは市場に出ている「低温殺菌牛乳」は無菌であると信じています。しかし、生の牛乳より「いくら安全」であるとはいえ、決して「安全」とは言えません。低温殺菌は牛乳を72℃でわずか15秒間熱するだけです。細菌やウィルスを減らすことはできても無菌にはなりません。



1. 大腸菌・政府の安全基準

最近の米国公衆衛生サービス規則は「牛乳1cc当り、細菌の数は20,000個以下、大腸菌の数は10個以下でなくてはならない」と規定しています。この規定によればコップ一杯の牛乳に500万個近い細菌がいても基準を満たしていることになります。

大腸菌は牛の糞から侵入する菌ですが、搾乳、特に自動化された搾乳の際には、いくら注意しても牛乳を汚染する事があります。政府基準では1ccの中に大腸菌10個までが許容範囲



ですから、コップ一杯の牛乳に換算すると約2000個もの大腸菌が許されることになります。大腸菌による被害はもっと深刻なので、牛乳には要注意ということになります。

2. サルモネラ菌、エルシニア菌

伝染病の多くは、乳製品が含む病原体に起因しています。以前、米国のあるブランドで販売

されていたアイスクリームによって、サルモネラ菌食中毒の大発生があり、ミネソタ、サウス・ダコタ、ウィスコンシン州で2000人以上が発病し、数人が死亡しました。1989年にはミネソタ、ウィスコンシン、ミシガン、ニューヨーク州でもサルモネラ菌食中毒が発生し、少なくとも164人が発病しましたが、感染源はモッツァレラチーズでした。特に衝撃的だったのは、感染源となった細菌の数が一般的な感覚からすると、ほんのわずかの数であったことです。モッツァレラチーズの場合には、一皿(約28g)のチーズあたりに検出されたサルモネラ菌の数は2個以下でした。これらの報告は、従来病原菌汚染がそれほど懸念されていなかった乳製品が、実際には病気の大発生に大きな役割を果たすことを示しています。エルシニア菌による腸炎では腹痛、発熱、下痢などの症状が現れますが、これは盲腸炎と間違われやすく、毎年多くの不必要な盲腸手術が行われています。エルシニア菌は通常、低温殺菌で死滅しますが、もし幾つかのエルシニア菌が生き残ると、冷蔵庫で保存中に増殖し発病の原因になります。

3. 結核菌、クローン病、ヤコブ病の病原体

乳製品を通して感染する病気のリストは今も増え続けています。たとえば、ミコバクテリウムパラ結核菌は、しばしば不治の病として恐れられているクローン病(腸の疾患)の原因となる恐れがあることがわかっています。ミコバクテリウムパラ結核菌は低温では殺菌されません。

一方、煮沸しても死滅しない病原体があります。それは、動物に関係した最も恐ろしい病気の一つで「クロイツフェルト・ヤコブ病（CJD）」です。CJDは病気に罹っている牛や農家の家畜からプリオンを通して人に感染します。プリオンはたんぱく質ですから、100℃以上の温度にも耐えることができます。また女性がCJDに感染していれば、その母乳に入ることがあります。

4. ウィルス

ウィルスの多くも低温殺菌工程を生き延びることができます。例えば、口蹄疫、ラウス肉腫、ラウシャー白血病、マロニー白血病、牛の乳頭腫などさまざまな厄介な病気を起こすウィルスです。

日本の現状

日本の乳製品工場のほとんどが採用しているのは、120・130℃で2秒間殺菌する方法です。業界はこの方法で完全に細菌及び微生物を死滅させると発表しています。しかし、健康ジャーナリストの外山利通氏は彼の著書「牛乳を信じるな」の「製品検査は信用できない」の項で、「出荷までの限られた時間に、基準に基づく製品検査が抜き取り式で行われることがあります。『乳脂肪分3%以上』はもちろん。『細菌数5万以下』『大腸菌陰性』などの成分規格をチェックする検査ですが、頻繁に実施されるわけではありませんので、実際には工場側の安全管理に託されていると言えるでしょう」と述べています。

抗生物質

1950年代の初期から、ペニシリンやテトラサイクリンなどの抗生物質が家畜の感染予防と成

長促進のために、餌の中に添加されてきました。抗生物質は病気の牛の治療のためにも使用されています。治療を受けた乳牛の乳汁は、一定期間市場に出されることなく廃棄されますが、抗生物質が牛乳の中に残ることがあります。



抗生物質の問題

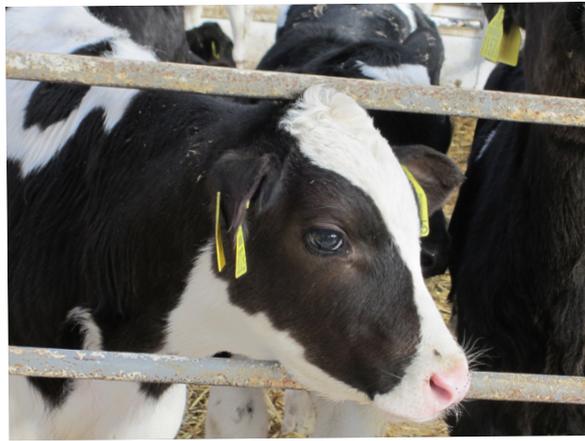
残留抗生物質には二つの大きな問題があります。第一に耐性菌の発生、第二に残留抗生物質そのものによる健康被害です。第一の問題については、以前は抗生物質で容易に治療で

きた肺炎、淋病、サルモネラ中毒などの病気が、簡単には治らなくなったことです。人間の治療に対する抗生物質の見境のない使用が原因であるという意見もありますが、家畜に対する度を越した抗生物質の使用がそれに輪をかけていると指摘する専門家もいます。

一般的に牛乳には複数の残留薬物が含まれていると見るのが妥当です。酪農家から集められた牛乳はいったんプールされた後、分割、配達されますから、消費者に届く牛乳は文字通り何百頭もの牛の牛乳から成り立っているのです。事実、ラトガーズ大学の研究者たちは、研究に用いた牛乳のサンプルにはいくつかの種類残留薬物が入っていたことを発見しています。



ラトガーズ大学の別の研究では、黄色ブドウ球菌（深刻な皮膚及び骨の感染を起こす）を、6種類の抗生物質にさらす実験をしました。いずれも家畜産業で普通に用いられる種類の抗生物質を使用し、使用量はF D Aの基準値よりも少量にしました。使用方法は商業牛乳の実態に合わせ、単品あるいは三種類を混合して用いました。



2週間後の測定によると、抗生物質にさらされなかったブドウ球菌と比較して、単品の残留抗生物質にさらされた細菌は6倍速く抵抗力をつけ、3つの抗生物質にさらされた細菌は27倍以上速く抵抗力つけていました。この研究は、耐性菌の急激な削減を望むなら家畜に対する使用を抑制すべきであることを示しています。

第二の問題としては、牛乳中の汚染物質がガンの病因であるという懸念があるということです。牛乳の脂肪自体がガン発症の犯人であるとも言えますが、乳脂肪中の汚染物質（有毒物質）がリスク増加の最大の要因であるとも推測されます。何故なら、最も強力な毒の多くが脂肪の中に溶け込む脂溶性であるからです。

また、牛乳アレルギーの多くのケースは牛乳タンパクが原因ですが、汚染物質も一定の役割を担っている恐れがあります。例えば、牛乳に含まれる少量のペニシリン、エリトロマイシンなどが疑われています。日本では、抗生物質や成長ホルモンについて、健康ジャーナリストの外山利通氏は、「親から離された子牛は（中略）、飼料効率を10・20%高め、早く生産を上げられるように成長ホルモンも与えられます。こうした育てられ方をした子牛が健康に育つはずがなく、感染症を防ぐためにさまざまな抗生物質

も飼料に混ぜ合わされます」と述べています。

農薬

牛乳に含まれる残留農薬についてフランク・オスキー博士は、「消費者同盟の研究

者たちが発見した別の事実を紹介しましょう。25の牛乳のサンプルの中で、農薬が検出されなかったのは四つしかなかったのです。残りの21のサンプルからは塩素化炭化水素殺虫剤の残留分が検出されました。塩素化炭化水素は、体内に蓄積すると新生児の先天異常の原因となる疑いが濃厚であり、また発ガン性の恐れもあります。消費者レポートは、『牛乳中に検出された農薬の量はF D Aによる基準値を下回っていた』と報告しています。F D Aは、少量の発ガン物質であれば健康に問題はないという考え方に基づいて判断をします。しかし、多くの科学者は発ガン物質に関する限り「許容量」というものはないと確信しています」と述べています。

牛乳神話はこれで崩壊！シリーズは、本号をもって終了です。乳製品については多くの情報をご紹介しました。これまでの情報が、読者の皆様の食生活に反映されますよう祈るものです。

参考文献:「Proof Positive」 Dr. Neil Nedley 著

「牛乳を信じるな」外山利通著 メタモル出版

「なぜ牛乳は体に悪いのか」 フランク・オスキー著
東洋経済新報社

次号からは「糖尿病の予防と回復」についてのシリーズをお届けいたします。

ガンの予防と回復（2）

（編集部）

連載 第六九回
家庭でできる自然療法

前号ではガンに対する防御の第一線、つまり発ガン物質が体内に入ってきて、それに負けない方法を学びました。本号では、残念ながら防御の第一線をクリアできず、潜在ガン細胞が進行性のガン細胞となり、増殖を始めてしまったならばどうしたら良いか、という「防御の第二線」について学びます。以下の方法によってガン細胞を自滅させるか、増殖を抑えることができます。

ガン細胞はどのようにして増殖するか

物事の効果を得るためには、原因を探ることが先決であることを先回述べました。そこで今回は、ガン細胞が異常増殖をするのは、どのような条件下でなされるのかを学んでみましょう。

ガン化した細胞が異常増殖を始め、増殖を繰り返すと、周囲の組織に侵入し悪性の腫瘍ができます。それが「ガン」と呼ばれる病気です。いったんガン細胞になると、通常の分裂のペースよりも非常

ガン治療の7つの鍵



1. 生野菜を多く摂る、または野菜ジュースを飲んでガンと闘う栄養素を豊富に摂る。
2. 高繊維食で腸の排泄を円滑にし、毒素を出す。
（菜食）
3. 免疫組織を活発にしてガン体質の改善を図る。
（ライフスタイルと食事法）
4. 腫瘍の縮小、ガン患者に伴う貧血を防ぐ。
（チャコールの活用）
5. ガン細胞の成長を高温入浴で抑制する。
（温熱療法）
6. 天然の抗ガン剤で腫瘍の縮小 増殖の抑止。
（ハーブの活用）
7. 血液循環を促進し、細胞に豊富な酸素を送る。
（運動と水治療法）

ユーチバインズ研究所
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年にユーチバインズを設立。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。

に早い頻度で分裂を繰り返します。ガン細胞がハイスピードで分裂し続けるためには、それに見合う栄養と酸素を手に入れなければならないので、ガン細胞は正常な血管から引いた新しい血管をどんどん作ります。そこで、ガンの患者は栄養失調になっていき、急速に痩せてきます。ガンであることがわかったら、一意専心、徹底して進行を食い止める努力をすることが必須です。

防御の第二線—ガン細胞の増殖を防ぐ、自滅させる

ガンは生活習慣病の代表的なものです。中でもストレスと食事は、ガン発症の最大の原因と言えます。そこで防御の第2線は、これまでの食事を改革することから始めてみましょう。

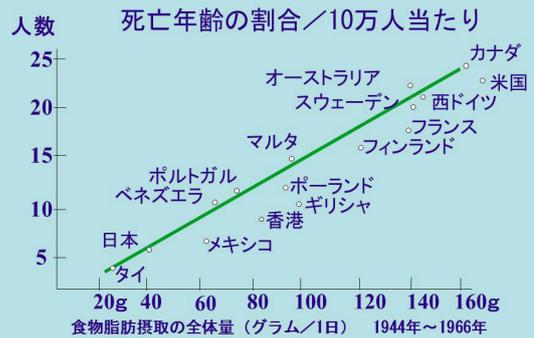
回復のために避けるべきもの

ガン細胞の増殖因子=発ガン物質、塩分、タバコ、動物性食品

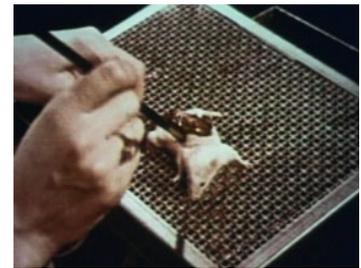


ガンと診断されたら、すぐに動物性脂肪食を止めるべきです。ガンは動物性の脂肪とタンパク質を糧として増殖するからです。実際、脂肪摂取量の多い国の女性ほど乳ガンによる死亡率が高いことがわかっています。また、前立腺ガンの患者は、そうでない人よりも平均的に肉や乳製品を多く摂っていることも明らかにされています。また、塩分は胃ガンの増殖を早め、高脂肪食は乳ガンや前立腺ガン、タバコは肺ガンの増殖を早めます。その他、発ガン物質を含む食品、つまり人工的な添加物を含む加工品を避けましょう。

脂肪摂取量と乳ガンの関連



タバコには1000種類もの発ガン物質が含まれています。また、ネズミにタールを塗るとガンが発生することがわかっています。タールは強力な発ガン物質ですが、タバコの製造過程で



かけられている多くの放射能はさらに危険です。タバコが強い発ガン性をもつのは、放射能の影響の方がより強力であることが最近解明されてきています。

積極的にとるべきもの

- 穀物は全粒粉や玄米など、未精白の穀類を使ってください。これらはビタミンB群、Eを豊富に含んでいるので免疫力を高めます。繊維が豊富なので毒素をよく排泄してくれます。穀類は十分な時間をかけて調理し、良く噛んで食べましょう。唾液にも抗ガン作用があります。
- 米ぬかの部分に含まれるIP6（フィチン酸）は最新の研究により、抗ガン作用が高いことがわかりました。これは、免疫活性剤の2倍以上のナチュラルキラー細胞（NK細胞）を活性化することが解明されています。
- イノシトールは、米ぬかからフィチンを分解することで得られる成分です。ビタミンB群の一種で、成長促進作用や肝機能強化、老化防止、動脈硬化防止などがこれまでの研究で確認されています。発がん抑制試験

で、米ぬかに含まれるイノシトール、IP6、各々単品よりも一緒に摂取した方がより効果大きいことをシャムスティン博士は確かめました。これらの成分のサプリを摂るよりも総合的に栄養成分を摂れるよう、玄米、または米ぬかを食べることをお勧めします。玄米が食べれない方は、米ぬかを炒ってふりかけなどにして食べて下さい。

野菜は豊富に

- 食事の8割くらいは生野菜を摂る。野菜や果物は、加熱調理したものより生で食べた方が回復に力となります。生で食べる割合が多いほど治療効果が高く、具体的には食事の70~80%を生で食べるのが理想的です。
- 野菜は種類、量を問わず豊富に食べて下さい。特に発芽野菜、ニンジン、ケール、キャベツ、カブ、ブロッコリー、カリフラワーなどは毎日1・2皿食べることをお勧めします。
- ファイトケミカル(植物内の薬)を活用する。植物にはそれぞれ何らかのファイトケミカル(薬用成分)が入っています。例えば赤い色をした野菜にはリコピンというファイトケミカルが入っていて、ガンを予防し、増殖を抑えます。また、動脈硬化を予防する薬が入っています。オレンジ色の野菜や果物には、β-クリプトキサンチンというガン予防効果がある薬が入っています。ゴボウやサツマイモには、細胞がガン化するのを防ぎ、転移を防ぐ薬がたくさん入っています。ニンニクは、発ガン物質を無毒化する働きを助けます。野菜を選ぶときにはこれらを意識して、回復に有利な野菜を選びましょう。



ビタミンCを豊富に摂る

新鮮な野菜や果物からビタミンCを十分に摂ってください。ビタミンCには、腸内で発ガン物質を増やす働きをする硝酸塩の作用を抑制する効果があります。ニューヨークアカデミーサイエンスという書に紹介された研究は、12秒毎に乳ガンで一人が死亡しているが、毎日2皿の野菜を食べるだけで、乳ガンになるリスクは30%減ることを明らかにしています。



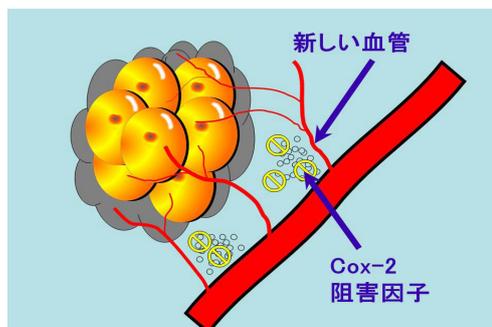
野菜に含まれているエストロゲン

牛乳や牛肉に添加された不自然なエストロゲンは、アブラナ科の野菜を摂ると自然で無害なエストロゲンに変わることが知られています。ブロッコリーを食べるときにはブロッコリーのスプラウトも食べると相乗効果があるということが最近の研究で解明されています。

アブラナ科の野菜は不自然なエストロゲンを自然な(無害な)エストロゲンに変えることができる。



自然のCox-2阻害剤を活用する



ガン細胞が急速に増殖すると、ガン細胞に栄養補給をするために新しい血管ができます。同

時に Cox-2 と呼ばれる成長因子が働いて増殖をさらに促進することが知られています。Cox-2 阻害剤も発売されていますが、植物の中には、ウコンやぶどうなどの自然の阻害薬があります。ウコンは秋ウコンを選んで下さい。これを毎日大さじ1杯程度をオブラートに包んで飲みます。ぶどうはそのまま、あるいはジュースにして飲みます。

オメガ3脂肪酸をたっぷり摂る

動物性脂肪やコーン油に多く含まれているオメガ6脂肪酸は、急速な細胞分裂を促すので控えなければなりません。これに対し、オメガ3脂肪酸は腫瘍の成長を抑えます。オメガ3脂肪酸は亜麻仁、えごま、くるみ、アボカドなどに多く含まれています。オメガ3脂肪酸をより多く、オメガ6脂肪酸をより少なく摂取すると前立腺ガンの予防になることが、アメリカの大学の研究チームによるマウスを使った実験で明らかにされています。前立腺ガンを抑制することがないように遺伝子を変化させたマウスを3つのグループに分け、餌の中のオメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の含有率の割合をそれぞれ変えて飼育し様子を見てみました。その結果、オメガ6とオメガ3の割合を、高オメガ3脂肪酸（1対1）にした餌を与えられた群の生存率は60%、中オメガ3脂肪酸（20対1）群の生存率は10%、低オメガ3脂肪酸（40対1）の群は生存率がゼロでした。この実験結果から、たとえ遺伝的に前立腺ガンのリスクが高い人でも、オメガ3脂肪酸を多く摂ればそのリスクを低下させることができると研究チームは言明しています。

イソフラボンの効果

大豆に含まれているイソフラボンは、特に乳ガンの方には毎日食べて欲しい食べ物です。乳ガンはエストロゲン・ホルモンの異常分泌が原因の一つですが、大豆由来のエストロゲンがエストロゲン受容体に入り、体内でのエストロゲン生成を抑えます。

イソフラボンの8割くらいは、大豆の胚芽の部分に含まれていますので、胚芽の部分を取り除いている普通の豆腐や豆乳にはあまり含まれていません。イソフラボンを摂りたいならば、大豆は丸ごと食べて下さい。

どのように食べるか

- 食事時間：食事をする時間を決めてそれを守りましょう。これは厳格なほど良い結果をもたらします。消化器官は規則正しく使用すると、消化に要するエネルギーを最小にし、最高の栄養を吸収できるようになっています。
- 食事の回数は、一日に多くても3食、一般には2食が最善です。次の食事まで最低5時間を空け、間食はしないでください。夕食を抜くか、軽くして、夜間の内臓負担を軽くします。夕食を摂る場合でも、就寝時刻の4・5時間前までには食べ終えるようにしましょう。

ジュースを活用する

野菜には多くの解毒酵素が含まれていますが、ジュースにすると生で食べるよりも約4倍吸収率が良くなります。ガン治療のためには1日に600・1000ccくらい必要です。この量を1日2・3回に分け、各食事の30分くらい前に飲みます。夕食には通常の食事は摂らないで、その代わりにジュースを飲むのが理想です。ガンになると、回復のために何か体に良いものを取り入れようとしますが、まずは解毒酵素が豊富な野菜ジュースを飲んで体をきれいにすることが重要です。体内浄化の方法はさまざまありますが、本誌でお勧めしている「10日間のクレンジングプログラム」は自宅でも無理なくできるジュース断食療法で、かつ効果が上がるお勧めの方法です。

ジュース療法「10日間のクレンジングプログラム」の具体例

自然療法の大家であるバーナード・ジェンセン氏は、このプログラムを多くの患者に用い多大な効果をあげています。この療法は、ある一定期間、食事をしないで新鮮なジュースだけを飲みます。バーナード氏の著書によれば、彼はある年には、1年間に330人の患者をこの方法で治療し、各患者のプログラムの平均的日数は14日間でした。しかしながら、リウマチや、関節炎、皮膚疾患、ガンなどの疾患において最良

の結果をあげるのには、21・28日間を要したと記されています。ガンの場合であっても、まず最初には試みとして10日間を1サイクルとして始めることをお勧めします。

このプログラムをすることによって、体内浄化、栄養補給、酵素の豊富な供給、これらすべてをかなえることができます。

準備するもの（素材）10日分

1. 大麦若葉粉末 約300g

大麦若葉は植物性の栄養素をすべて含んでおり、断食中であっても栄養が十分に摂れる頼もしい食品です。又、毒素排泄作用が強力な植物



です。農薬やダイオキシンさえ無毒化する作用を持っています。また大麦の若葉にはガンなどで傷ついた遺伝子を修復する作用もあります。また、大麦若葉に含まれるSOD酵素には身体の中で過剰に発生した活性酸素を無害化する抗酸化作用の働きがあるので、発ガン物質によりガン化するのを抑制し、またガン細胞の増殖も防ぎます。また、エネルギーも湧いてきます。

2. サイリウムシード (200g)

これはオオバコ種子の粉末で宿便を出す効果があります。具体的には、腸壁から内容物をこすり取るような働きをします。適量は1回あたり大さじ1杯をジュースに混ぜて飲みます。

3. 有胞子乳酸菌 6包（無くても良いがあれば理想）

普通食に戻る段階で腸内の善玉菌を増やし消化をスムーズに行うのに役立ちます。

4. 野菜、果物（ガン闘病のためには無農薬の野菜や果物がお勧めです）

1日分のジュースに必要な素材の目安

- ・人参 約1.5kg
- ・青菜類（ケール、キャベツ、ブロッコロー、発芽野菜、セロリなど）約300～400g
- ・レモン半分（レモンには強力な解毒作用がある）

- ・リンゴなどの果物、1日1回分。（例：リンゴ 2～3個、パイナップル半分）（パイナップルに含まれる酵素には鎮痛作用がある）

ジュースの飲み方の基本原則

- ・1日目から7日目まではジュースと下記の混合物だけを飲む。（サプリメントや薬なども中止できるものであればこの期間はとらない方がよい）
- ・1日に飲むジュースの量は体格により2400・3000cc、これを3回から4回に分けて飲む。
- ・野菜ジュースは人参を主とし、青菜類は味に耐えられるだけの最大の量を入れる。果物は好みで何でも良いが、特にブドウ、赤い果肉のグレープフルーツやいちご、ざくろなどには抗ガン作用があります。ぶどうの種にも抗ガン作用があるので、種無しよりも種があるぶどうをジュースにすると効果的でしょう。その他皮付きの赤いリンゴ、赤い果肉のグレープフルーツ、パイナップル、みかんなどはガン治療には進んで選んでいただきたい素材です。

ジュースの飲み方の具体例（開始時刻は各自の生活状況に応じて工夫する）

【1日目～7日目】

午前8時：野菜ジュース 800・1000cc

例：1杯目・200ccの人参ジュースにサイリウムシード大さじ1杯、大麦若葉大さじ1杯を入れ、良くかき混ぜて、固まる前に飲む。

2杯目・青菜とレモン汁を混ぜたジュースを飲む

3杯目・人参ジュース200cc程度に大麦若葉大さじ1杯を入れて飲む。

4杯目・何も入れないジュースを味を楽しみながら飲む。

どのジュースに何を混ぜるかは自由ですが、コップ1杯の人参ジュースに大さじ1杯の大麦若葉を混ぜて飲むのは大変美味しいのでお勧めです。



次のジュースを飲むまでの時間には、水かぬるま湯を飲む。

正午：果物ジュース 800 ・ 1000cc

サイリウムシード大さじ1杯を入れて飲む。

午後5時：野菜ジュース 800 ・ 1000cc

サイリウムシード大さじ1杯、大麦若葉大さじ2杯を入れて飲む。

(注) 空腹感が強ければ、午後8時頃4回目のジュースを飲んでよい。

【8日目】 果物食を加える

午前8時：野菜ジュース 800 ・ 1000cc

有胞子乳酸菌1包

大麦若葉大さじ2杯程度、サイリウムシード大さじ1 ・ 2杯

正午：果物食（好みの果物数種類）

午後5時：野菜ジュース 800 ・ 1000cc

有胞子乳酸菌1包、サイリウムシード大さじ1杯、大麦若葉大さじ2杯程度

【9日目】 野菜サラダを加える

午前8時：果物、有胞子乳酸菌1包

正午：野菜サラダ（好みの生野菜を刻んで、薄い塩味やレモン汁で味付けた程度の簡単なもの）

午後5時：果物ジュース

有胞子乳酸菌1包、サイリウムシード大さじ1杯、大麦若葉大さじ2杯

【10日目】 健康的な普通食を加える。

午前8時：果物と全粒粉のパン、玄米餅などから一種類。有胞子乳酸菌1包

正午：玄米または全粒粉の麺類、大豆食品、野菜サラダなどのバランスのとれた普通食

午後5時：果物ジュースまたは野菜ジュース

有胞子乳酸菌1包、サイリウムシード大さじ1杯、大麦若葉大さじ2杯

その後2か月間、健康的な食事をしてから、再度このプログラムを実行するのがお勧め。1回目では自信がつけば2回目は期間を少し延ばしてみる。

ハーブを活用する

ガンの予防や治療に効果的なハーブがたくさんありますが、代表的なもので定評があるものは次のハーブです。

レッドクローバー（赤つめ草の葉と花）：これは抗ガン作用が高く、腫瘍が増殖するのを抑えます。特に婦人科系の疾患に良く作用します。

ブルーバイオレット（青スミレの葉）：このハーブも抗ガン作用があり、さらには免疫システムを強化する作用があります。ガンにおいては特に呼吸器系や皮膚の疾患に良く作用します。

チャパラル：このハーブは体内から毒素を排泄するのに非常に強く働きます。また抗ガン作用、ストレスや緊張などの精神緩和作用、皮膚のトラブルを解消する作用、化学物質や重金属の毒素排泄作用などがあります。

ポータルコ：ガンとの闘いにこのハーブは欠かせません。特に強い免疫増強作用があります。その他、菌類や寄生虫による感染を抑える、消化を促進するなどの作用があります。

イチョウ葉：このハーブは、健康づくりの土台である血液の循環を良くする作用があります。その他、脳の働きを活発にしたり、耳や鼻のトラブル解消に役立ちます。その他、抗酸化作用、放射能防護作用などがあります。

リコリス（甘草）：このハーブはガンの増殖を抑える働きがあります。その他、抗ウィルス、抗アレルギー作用、ホルモンのバランスを整える、活力を増強するなどの作用があります。

以上の療法を毎日続けて下さい。単純な方法なので、ある方々はさらに効果あるようにと、何らかの成分を抽出したエキスや錠剤を飲んだりします。しかしいくら素材が植物性であっても抽出ものは非常に不自然で、体には負担となり、順調な回復作業が妨げられることがあります。ですから玄米菜食をし、ハーブを飲み、活性炭の湿布を続けてさえもあまり効果が見られない場合が多いのです。ガン治療に成功している方々の多くは、特別高価な抽出物を飲むこともなく、単純な玄米菜食やハーブを続けてこられた方々であることがほとんどです。これまでご紹介した方法は、自然のものを出来るだけ自然なかたちで摂る本当の自然療法です。活性炭やハーブ療法を含め、これまでのお勧めを是非、期待をもって試みて下さい。

今回は、ガン細胞を確実に死滅させる温熱療法と活性炭の活用について学びます。

ガン—私はこのようにして回復しました！

乳ガンの回復から15年— 元気いっぱい玄米菜食の お食事処を経営

発 病

平成7年、私は乳ガンの宣告を受け、病院の指示に従って摘出手術を受け、ホルモン剤と抗ガン剤を服用していました。病院の指示に忠実に従って乳房を全摘しましたが、脇のリンパにも転移があり再発の不安は常にありました。悲しいことに2年10ヵ月後には、危惧通りに再発してしまいました。

その後模索の中、甲田式療法に出会い火を通したものを一切食べない療法を始めました。玄米はミルサーにかけた生粉を食べ、人参ジュースとどんぶり1杯の青汁、豆腐は常に冷奴、調味料は塩、レモン、蜂蜜を使うなど非常に狭い範囲の食材で、冷たいものばかりの食事でした。口に入れることが出来るのはこれだけで、これを毎日続けることは非常につらかったです。それでも治りたい一心で8ヶ月頑張りました。しかしとうとう、冷たいものだけを口に入れることに耐えられなくなり、行き詰まってしまいました。加えて西式の「木の板の上に寝ること、木の枕を使うこと」もしていましたので、間もなく11月を迎えようとする頃、体の冷えも感じ始めて、また別の食事療法に切り替えたほうが良いのではと考え始めました。

バランスのとれた完全菜食との出会い

平成10年の6月、ガンのための、ある食事療法の講演会の録音テープを入手し、玄米、煮た野菜、生の野菜などを組み合わせて自由に食べることができるという方法を教わりました。しかし、再発時に甲田先

生だけを頼りにしていた私にとって、火を通したものを口に入れることは栄養素を失った食事をするように思え、どうしてもその食事療法に移行することに戸惑いを感じていました。それで思い切ってテープを送ってくださったYさんにその不安を打ち明けてみると、彼女は私を励まし、「トータルヘルス誌」をはじめ、あらゆる資料を送ってくださり、お電話でも「煮た玄米を食べても大丈夫ですよ」と繰り返し励ましてくださいました。

「大丈夫！」という彼女の励ましによって私はある日、一口だけ炊いた玄米を口にしました。その暖かさ、口に広がるおいしさ！！「ああ、これこそが体が必要としていた食べ物なのかもしれない、もっと体に優しいものを食べて体に優しくしなくては・・・」と思いました。8ヶ月もの間、甲田式療法の厳しい食事をしてきた自分にとっては、完全菜食の食事と言っても厳格どころか、本当に美味しく満足できる、人間らしい食事でした。そうしていくうちに、病院から出されるお薬も少しずつ止めたいと思い始めました。このような食事を続け、その後は冷えもなくなり、体調も良くなってきました。

順調な回復

1日2食の玄米菜食で生活を続け、その後は再発の気配も無く過ごしました。玄米を主食とする完全菜食を始めてからは、家族も菜食の良さを認めるに至りました。そして、年々元気になっていく私の様子を目の当たりにして、主人や子供たち、そして孫たちも玄米菜食を実践し始めました。

初診からお世話になっている病院で定期検査を受けています。病院に行ってみれば、待合席でいつも顔を合わせていた患者仲間は年々、一人二人と見えなくなっています。確かめたくはないのでしていません



(2) 「どうして西洋医学にばかり頼っているの?!」

が、会えなくなった彼女達を心配しています。診察を待つ間、玄米菜食で人の体は必ず変わるから一緒にがんばりましょうよ!と勧めていました。けれど彼女らは、うなずきはするものの相変わらず西洋医学にばかりしがみついている様子でした。体は弱り、痛みは強くなっていくばかりの彼女たちに大きな声で言いたいです。「どうして西洋医学にばかり頼っているの!」と。病院では必要な検査などをきちんと受けながらも、免疫力のある体を作っていく努力が常に必要だと思えます。

万事が益となって

発病してから15年が過ぎました。震災の年に発病しましたので、毎年1月に「震災から〇年」とメディアで報道されるたび、私も振り返ります。家族がみんな私の闘病を支えてくれたこと、今ではみんなで菜食のすばらしさを味わっていること、そして私自身はエネルギーに過ぎず毎日を充実させていることに本当に感謝しています。不安と怖れで過ごした日々や、酷だった食事療法も今ではすべて益となっています。

回復が難しいガンという病気、しかも再発してから始めた玄米菜食でしたが、脇目もふらずに続けたお陰で、今でもこんなに元気で働いています。わたしは現在70代です。健康増進に確かに力になる玄米菜食を多くの方々に伝えたくて、今では玄米と菜食料理を出すお食事処を開いて多くの方々に励ましています。

迷わず続けて!

病気の回復を切望している方にぜひ申し上げたいこと、それは続けるということです。いくら良かったからといって、せっかく始めた玄米食から目を離さないで欲しい、調子が良いからと言ってもとの食事に戻ったり、生活習慣が乱れたりということがないようにしてほしいと願います。そういう私自身も、シンプルな玄米菜食を今まで続けて来れたのは、この食事法を教えてくれたYさんの励ましがあつたからと信じています。ですからこれからも私自身が病気の方々に励ます者となり、支えていきたいと願っています。

平成24年 2月記

お勧め良品

◆ガン治療のためにブレンドされたミックスハーブ

(米国の著名な自然療法医、アガサ・スラッシュ医師によるブレンド)
150g 15日分(ティバッグ付)

どのハーブも粉末タイプでブレンドされています。ティバッグに大さじ1杯(1日分)入れ、沸騰したお湯に入れ、15分後に取り出すだけでOK

ブレンドされているハーブ

- レッドクローバー粉末(赤つめ草の葉と花)―抗ガン作用、腫瘍の抑止のため、他
- ブルーバイオレット粉末、(青スミレの葉)―抗ガン作用、免疫システムの強化、他
- チャパラル粉末―抗ガン作用、解毒作用、ストレスや緊張などの精神緩和剤、化学物質や重金属の毒素排泄作用、他
- ポーダルコ(樹皮粉末)―抗ガン作用、菌類や寄生虫による感染、消化促進、他
- イチョウ葉粉末―血行促進作用、抗酸化作用、放射能防護作用、他
- リコリス―ガンの増殖抑止、抗ウィルス、抗アレルギー作用、ホルモンのバランスを整える、活力増強、他



お問い合わせ・ご注文先 (有) 健歩のネットショップ「元気サーバー」からお求めになれます。
有限会社 健歩 電話: 0495-74-0230 FAX: 0495-74-0231 E-mail: order@kempo-j.com

完全菜食でニュースタートクッキング

New Start Cooking for Vegan Diet ...

Recipes 21

豆乳ヨーグルトを活用しよう！

本誌69号でご紹介した豆乳ヨーグルトを作ってみられましたか？今回はそのヨーグルトを活用するレシピです。

話題のギリシャヨーグルトも作れますよ！「ギリシャヨーグルト」は、ヨーグルトの水分を除き、特別にクリーミーに仕上げる濃厚な食感が特徴です。クリーミーで濃厚な味と食感がたまらないということで、日本でも少しずつ人気上昇中！

豆乳のヨーグルトだって負けてはいません！ギリシャヨーグルトに簡単に立派に変身出来ますよ！

■作り方■

出来るだけ濃い豆乳（できれば赤いパッケージの“飲む大豆”）で作ったヨーグルトを、キッチンペーパーが敷いてあるザルに乗せ、下には水分を受けるボールを用意します。このまま冷蔵庫で数時間置くと、かなり濃いヨーグルトになります。さらに濃いものにした場合、キッチンペーパーに包んだまま、たたんであるタオルに乗せると、もっと水分が吸われます。甘くしたり、マヨ風にしたり、アイデア次第！



ヨーグルトマヨ

このレシピに味噌を加えれば味噌マヨ、胡麻を加えれば胡麻マヨになります！

■材料■

豆乳ヨーグルト	1カップ
塩	小さじ1/2
オニオンパウダー	小さじ1/2
ガーリックパウダー	少々

完全菜食で作るロシア料理 ストロガノフ

お好みの濃さになっているヨーグルトで、ストロガノフを作ってみませんか？本来は、ひき肉とサワークリームで作るリッチなお料理ですが、低カロリーで美味しいベジタリアン・バージョンをご紹介します。

■材料■

① 金時豆	2カップ
② 玉ねぎ粗みじん切り	1個
③ ピーマン（赤ピーマンでもよい）	粗みじん切り1個
④ マッシュルーム	1缶
⑤ 塩	小さじ1
⑥ オニオンパウダー	小さじ1
⑦ ガーリックパウダー	小さじ1/8程度
⑧ 醤油	大さじ1
⑨ 豆乳ヨーグルト	1.5カップ



■作り方■

- (1)①を一晩水につけて戻す。水を変えて塩を加え、とても柔らかくなるまで煮る。
- (2)深いフライパンで、②と③を柔らかくなるまで水炒めする。
- (3) (2)に④～⑧と煮汁を切った金時豆を加え、かき混ぜながら沸騰するまで熱する。
- (4)⑨を加えて出来上がり。玄米ご飯にかけていただく。

創刊号 (在庫なし)	●痛風の予防と回復	●生ジュース情報:胸焼けのために
2号 (在庫なし)	●牛乳(6)牛乳界のアピール	●クッキング:薄味のニンニク醤油漬
3号 ●食生活で慢性病の治療と予防	●関節炎、痛風、リウマチなどによく効くハーブ	●母と子にやさしい自然なお産のススム(5)
●関節リウマチの回復	●こころ・からだ 病気の意味	●66号 ●休息指令-天来の声に素直に従おう
●レポート 関節痛の改善	●クッキング:スープとソース色々	●腎臓疾患の予防と回復
●食情報 ビタミンB群が神経に及ぼす作用	●日光-敵か友か	●ハーブ: コフリン
●こころ・からだ 感情抑圧と免疫機能低下 他	●憩室炎及び憩室症	●生ジュース情報:泌尿器系のトラブルに
●クッキング:全粒粉100%パンの焼き方	●魚の事実(1)オメガ3脂肪酸	●クッキング:ヘルシー冷やし中華 他
4号 (在庫なし)	●ハーブ: アレルギー症状によく効くハーブ	●母と子にやさしい自然なお産のススム(6)
5号 ●健康へのニュースタート:運動-土を耕す	●こころ・からだ 夢の達成-生きる力	●インフルエンザ-世界が模索するソリューション
●ガン予防と回復(1)ガン細胞と活性酸素	●クッキング: お子様にも人気の野菜料理	●うつ病からの脱出 素朴で確かな回復法
●自然療法で乗り切った胃ガンの予後	●節制「ほどほどに」という言葉の落とし穴	●インフルエンザ対処法
●こころ・からだ 免疫機能とストレス	●ストレス	●生ジュース情報:ジュース療法での改善例
●クッキング: 生野菜をおいしく	●魚の事実(2)オメガ3脂肪酸は植物からも	●クッキング:れんこんバーグ ソバサラダ 他
6号 ●水分が健康年齢を決める	●ハーブ: チャパラル	●母と子にやさしい自然なお産のススム(7)
●免疫機能を向上させる栄養の摂り方	●こころ・からだ 天然賛歌	●与えて受けるハッピーメーカー
●レポート 生食でガン快癒	●クッキング:亜麻仁利用のクッキング:	●連載 うつ病からの脱出 素朴で確かな回復法(2)
●こころ・からだ 免疫機能とこころ	●空気-マイナスイオンを帯びた空気	●肝臓疾患の対処法
●クッキング:クリスマス料理	●更年期障害の改善	●クッキング:ヘルシークリスマス料理 他
7号 ●明るい日差しは人生観を変える	●魚の事実(3)魚のオメガ3脂肪酸	●母と子にやさしい自然なお産のススム(8)
●家庭でできる温熱療法とライフスタイル改善	●ハーブ: 婦人科疾患に効くブラックコホッシュ	●世界一の名医を友とする幸い
●ニュースタートで末期ガンから8ヶ月で回復	●こころ・からだ 助けるのはうれしい	●うつ病からの脱出(3)栄養及び毒素からの影響
●こころ・からだ ストレスをどう扱うか	●クッキング:亜麻仁利用の和風クッキング:	●潰瘍性大腸炎
●クッキング:カシュービントチーズ他	●休息4つのタイプ	●クッキング: ピーナツ豆腐、チャパチェ 他
8号 ●ガンの予防と回復(4)鎮痛法と休息	●更年期障害の改善(2)日常生活の中でできること	●母と子にやさしい自然なお産のススム(9)
●蛋白質神話(1)	●魚の事実(4)魚の汚染	●世界は自覚めてベジタリアンに
●ペータカロチン錠剤効果に疑問 ポーンミールの正体	●ハーブ: リコリス	●うつ病からの脱出(4)うつ病を招く社会的要因
●こころ・からだ 自然体で	●生の野菜や果物が提供してくれるすばらしいもの	●腰痛
●クッキング:玄米バーガー他	●クッキング:大豆料理	●間食を止めてさらにエネルギーに!
●ちょっとスピードが出すぎです(節制)	●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	●クッキング:玄米で作るエンドウ豆ごはん
●温熱療法のサイクル-日課例-ハーブ 他	●肥満の予防と解消-最も健康的な減量法	●日光と運動-うつ病を癒す効果は医師たちをも動かす
●蛋白質神話(2)	●魚の事実(5)魚などの汚染物質が胎児に悪影響	●連載 うつ病からの脱出(5)うつ病の食事療法
●わかっていないのに止められないのはどうして?	●ハーブ: ゴールデンシール	●脳卒中
●クッキング:夏に美味しいスープとスプレッド	●マーガリンやショートニングはなぜ有害か?	●ハーブが活躍! ナチュラルな虫除け対策
10号 ●空気	●クッキング:新しい味を試してみませんか?	●自然派貴族への優雅な贈り物-ユーカリオイル
●高血圧の予防と改善	●信頼	●エリンギや豆腐で作る餃子 ゴマだれうどん
●蛋白質神話(3)	●偏頭痛の解消	●夢達成に大きな助け-卵乳なしの完全菜食
●こころ・からだ 健康法、同調か自立か	●魚の事実(6)汚染魚と子供への影響他	●うつ病からの脱出(6)うつ病回復に役立つライフスタイル
●発芽玄米情報	●ハーブ: 聖コハネ草	●膀胱炎
●クッキング:発芽玄米の作り方炊き方	●命を救ったチャコール湿布	●うつ病回復の体験
11号 ●休息は活動の源	●緑豆のスープ、亜麻仁くるみバター他	●クッキング:秋の味覚でヘルシースイーツ
●心臓病の予防と改善	25~49号までは在庫なし	●大切にしよう! 人体に備わった防衛機構
●心臓病と蛋白質-植物性か動物性か	50号 ●人体生理に即した健康法をこれからも	●うつ病からの脱出(7)回復に役立つ生活習慣②気
●薬物の功罪(1)	●誠実と真心のユーチパインズ	●管支拡張症
●こころ・からだ 笑い、あなたも探してみませんか	●創刊号からの超健康人	●完全菜食-お勤めレストラン
●クッキング:発芽野菜の作り方	●大分ニュースタートヒレッジ便り	●クッキング:簡単にできる美味しいクリスマス料理
12号 ●信頼 生きる力 愛	●クッキング:の「き・ほ・ん」	●もっと活かそう唾液の力
●胆石症の予防と回復法	●クッキング:とびきり美味しく簡単な料理	●連載 うつ病からの脱出(8)回復に役立つハーブ
●植物性蛋白質の利点	●笑ってみよう-身体もイキ活き	●夜尿症、アフト性潰瘍
●薬物の功罪(2)抗生物質の副作用	●人格を形成する前頭葉(10)テレビからの機能低下	●クッキング:ヘルシーお正月料理
●こころ・からだ 痛みのコントロール	●腎臓結石	●電磁波に気をつけて
●冬に美味しいあったか料理 団子汁 他	●肉を食べない100の理由 68-78	●食べ物でつくる抗生物質
13号 ●予防と治療の黄金律 自然の食物に備わる完全栄養	●ハーブ: ミルクシスル	●社会の平和は食事から
●アレルギー体質の改善	●生ジュース情報:関節リウマチに効果あるジュース	●連載 うつ病からの脱出(9)ストレスと不安
●牛乳は敵か味方か(1)	●クッキング:牛乳を使わないホワイトソースで2品	●アフト性潰瘍、食べ過ぎを防ぐ
●薬物の功罪(3)今は安全とされていても	●母と子にやさしい自然なお産のススム(1)	●現代人に欠けている栄養-オメガ3脂肪酸(1)
●こころ・からだ 心の癒し のんびりの尊さ	●ストップ・ザ・牛乳	●クッキング:冬にはこれ! 味噌煮込みうどん 他
●手作りのおいしい豆乳色々	●人格を形成する前頭葉(11)テレビがつくる無反応 他	●こんな物が欲しかった きっと思える活性炭
14号 ●サプリメント(1)	●にさび	●うつ病からの脱出(10)ストレスに前向きに取り組もう
●疲労の回復(1)	●肉を食べない100の理由 79-100	●コレステロールの管理
●牛乳(2)	●ハーブ: ホーンベリ(心臓病)	●放射性物質の除去に活性炭を
●薬草学の基本論(1)	●生ジュース情報:風邪、気管支炎作戦	●あなたも救命士 勇気ある一歩を踏み出そう
●こころ・からだ わたしがわたしであること	●クッキング:簡単ヘルシーのお正月料理	●うつ病からの脱出 回復の20週間プログラム
●クッキング:夏の真正素材でおいしいお料理各種	●新連載 母と子にやさしい自然なお産のススム(2)	●コレステロールの管理(2)
●サプリメント(2)	●自然治癒力の助け-からだの中まできれいに	●現代人に欠けている栄養-オメガ3脂肪酸(2)
●疲労の回復(2)	●人格を形成する前頭葉(最終回)音楽、高血圧からの影響	●夏こそ好機-発汗作用で体内浄化
●牛乳(3)	●肉を食べない100の理由(最終回)	●牛乳信仰の崩壊(1)酪農、乳業界の幅広い作戦
●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	●牛乳から大豆へ	●乳がんの予防と回復 (その1)
●特別記事 優れた強壮剤-冷水浴	●ハーブ: ソーパルメット	●統合失調症に朝報/病気ON、回復ONのスイッチが働くとき
●クッキング:健康的な冷凍デザート	●生ジュース情報:免疫力アップのジュース	●クッキング:美味しくヘルシーなアイスクリーム
16号 ●運動の効果は多大	●クッキング:美味しく簡単な大豆料理	●大切な心には優しい天然薬を
●白内障の予防と改善	●母と子にやさしい自然なお産のススム(3)	●牛乳がもたらす厄介な問題と母乳の利点
●牛乳(4)牛乳汚染	●緑の中の優しい配剤	●乳がんの予防と回復 (その2)
●薬草学の基本論(3)眼疾患全般によく効くハーブ	●甲状腺疾患の回復	●クッキング:美味しくヘルシーなアイスクリーム
●健康的なライフスタイル-自分を尊び他者を尊ぶ	●ハーブ: ペパーミント	●完全菜食で家族中の健康改善 他
●秋の味覚 低カロリーでおいしい和風料理色々	●生ジュース情報:胃潰瘍など消化器系の疾患	●ガン回復の望み-先法は体内浄化
17号 ●生活の質向上をもたす運動	●簡単なのにリッチな料理 豆腐ローフ 他	●牛乳信仰の崩壊(3)牛乳がもたらすさまざまな病氣
●アルコールの害	●母と子にやさしい自然なお産のススム(4)	●家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復 (その3)
●牛乳(5)牛乳と抗生物質	●命ある食物で命の希望を	●ガン-私はこのようにして回復しました!
●ハーブ:「中毒」からの離脱法	●パーキンソン病の改善	●クッキング:イタリア風オムレツ&ナッツボール
●こころ・からだ 脳の器質障害	●ハーブ: スコールキャップ	
●クッキング: お正月料理 手巻き寿司 他		
18号 ●水-百薬にまさる水の効果		

ご購入、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)日本厚生協会について

日本厚生協会は、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、米国の発祥として約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。



◆ ユーチパインズ日本校

米国で最も信頼ある自然医療機関のひとつである「ユーチパインズ」の教育部門での学びを、日本に居ながらにして学べる2年間のカリキュラムです。このコースでは、健康的なライフスタイル、完全菜食の栄養学、自然療法の講義と実技を学びます。また自宅学習では「解剖生理学」の通信指導が専門講師の指導によって受けられます。修了生にはユーチパインズから卒業証書が授与されます。卒業後は、また、ユーチパインズでのボランティア体験（無料滞在）の特権も得られます。

第8期生 1年次

時：9月4日(火)～9月9日(日)
所：埼玉県児玉郡神川町 元気プラザ
費用：50,000円 教材費別途

第7期生 2年次

時：9月25日(火)～9月30日(日)
所：埼玉県児玉郡神川町 元気プラザ
費用：50,000円 教材費別途

第6期生 3年次

時：9月13日(木)～9月17日(月)
所：千葉県夷隅郡大多喜町(日本三育学院)
費用：40,000円 教材費別途

沖縄教室 第2期生 1年次

時：10月10日(水)～10月14日(日)
所：沖縄県本部町(八重岳ベストライフセンター)
費用：50,000円 教材費別途
参加希望者が20名に満ちた場合にのみ開催可

沖縄教室 第1期生 3年次

時：10月4日(木)～10月8日(月)
所：沖縄県本部町(八重岳ベストライフセンター) 又は、大多喜三育学院で6期生と合同
費用：40,000円 教材費別途

各プログラムの詳細については、お問い合わせください。
電話：0495-74-0232 (財 日本厚生協会 健康教育部)

◆ 2012年度 ニュースタートクッキングクラス (全7回) のご案内

完全菜食でおいしいお料理をご紹介します教室です。調理実習と講義の2部制になっていて、完全菜食、そして健康的なライフスタイルがどれほど私たちの健康づくりに大きな力となるかということ

講義内容

3月18日	ガンの予防と改善①
4月15日	ガンの予防と改善②
5月20日	アレルギーの予防と改善
6月24日	心臓病、高血圧の予防と改善
7月22日	糖尿病、骨粗鬆症の予防と改善
10月28日	ニュースタートと免疫力強化
11月18日	老化と認知症の予防と改善

お料理

かぼちゃグラタン、コーンチャウダー、他
スクランブル豆腐、ベジポタージュ、他
マカロニチーズソース、豆腐とほうれん草スープ
ベジタリアン酢豚、中華スープ、白菜豆腐サラダ
ガドガドラップ、そばサラダ、他
ナッツボール、キウイのブラマンジェ、他
完全菜食お正月料理

最新の情報を交えてアカデミックにお伝えしています。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です。あなたも楽しく学んでみませんか？

講義内容：今年度は症状改善のための食事法、及び健康増進に役立つ生活習慣を学びます。

日時：上記日程の午前10時半～午後2時
場所：SDA原宿英語学校(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
主催：SDA原宿英語学校 後援：(財)日本厚生協会

お問い合わせ、お申し込み：
SDA原宿英語学校 TEL 03-3402-6019(横山)
E-mail Hara.Eng@sda.gr.jp
または、(財)日本厚生協会 TEL 0495-74-0232
FAX 0495-74-0231 E-mail nkk@kenkou-8.org

受講料：

一般：3,500円 トータルヘルス購読者 2,800円
お得な方法：全回一括払い 15,800円
★ 次回分前払い 2,500円
★ 初めてのお友達をお誘いの場合、1名につき500円引
★ 初参加 2,000円

☆申込み期限

・各開催日3日前までにお申込みください。
☆キャンセル料
・開催日3日前までのご連絡→ キャンセル料なし
・開催日2日前から前日までのご連絡→キャンセル料半額
・開催日当日に不参加 → キャンセル料 全額

その他の開催教室

埼玉教室：毎月第3水曜日 児玉郡神川町 丹荘総合教室 電話：0495-74-0230 (日本厚生協会)

★洋風のおしゃれなお料理が多いので、おもてなしのお料理を学ぶのにお勧めします！

木更津教室：毎月最終日曜日 千葉県木更津市 電話 090-3346-1445(長谷川)

★学んだことを実践する生徒さんが多いので、体調が改善された方々が多いです！！

神戸教室：3月、5月、9月、11月 ★楽しいクラスです！！

神戸市中央区熊内橋通4丁目 SDA 神戸キリスト教会 電話 078-221-2733 (渡部)



- 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71号
2012年2月20日

トータルヘルスサイト
http://kenkou-8.org/
✉ nkk@kenkou-8.org

発行 財)日本厚生協会 健康教育部
〒367-0245 埼玉県児玉郡神川町大字植竹695-5
電話 0495-74-0232 FAX 0495-71-6462
発行人 石井佳代子
購読料 年間6回発行 千共1800円 症状改善例集付2500円
編集員 石井佳代子、川上シーラ、加藤捷二