

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

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.74



エミリー



ローリー

適切な食事—自分が変わる、人生も変わる！

巻頭言

毎日の食事が自分を変え人生をも変えるということを、どれだけの人が信じられるだろうか？健康回復のために始めた食事改革は、肉体ばかりではなく多くの人の精神と生活の質をも向上させている。米国のエミリー・ボーさんは体重が108kgで糖尿病、心臓病、脳卒中の予備軍であった。体は疲れ易く心も常に暗れ暗れとしなかった。しかしまずは糖尿病を何とかしたいとネットで調べ始め、Dr.ファーマン医師のサイトに出会った。そこには生野菜を中心とした完全菜食で、できるだけ自然のかたちで野菜や果物、穀物や豆を摂るという勧めがあり、また非常に多くの改善例があった。彼女は大いに励まされ、早速その食事法を実行した結果、3日目には頭脳の冴えを感じ、子供の面倒を見るのも億劫ではなくなった。すごい！続けてやってみよう！という気持ちになった。1か月後には体重18kg減、中性脂肪は203から101、コレステロールは214から145になり、血圧も血糖値も間もなく正常になった。この食事を続けて4年目になる彼女は今、自分はすっかり心も体も新しい人になったようだと語っている。

ローリーは不眠、うつ、慢性疲労症候群、全身筋肉痛、消化不良、便秘、関節痛などで苦しんでいた。彼女も同医師の著書に従って食事を変えた。加えて戸外での運動を十分にし、水を飲み、前向きな心を持つことを心がけ、1年後にはすべての症状は消え、夜も良く眠れるようになった。

こうした成功例を見た時に、彼女達は特別だなどと思ってはならない。成果を望み見つつ実行し続けた人たちは皆、望んだ以上の結果を得ている。これには例外が無いと言える程だ。ただし、こうした人々は徹底して良いものだけを食べ、運動も確実に続けている。その結果、成果は早く、驚くほどの変化を見ている。

体はどんな状態からでも回復しようといういつも働いている。その働きを促進するのが上記のような食事と生活習慣である。これらを実行し続けるには堅固な意志と少しの犠牲が要求されるだろうが、得られるものは非常に大きい。実行しさえすれば誰もが若々しく健康でエネルギーに満ち、心はこれまで経験したことがない程に前向きで明るい気持ちになれる。なんと素晴らしいことではないか！これらはあなたも手にすることができる。さあ、今日から始めてみよう。

Dr.ファーマン医師のサイト：<http://www.drfruhman.com/success/success.aspx>

Contents 目次

- 巻頭言 適切な食事—自分が変わる、人生も変わる！ 1
- 糖尿病 回復への道(3) 砂糖の危険 2～5
- 家庭でできる自然療法 腎臓病(1) 6～9

- Topics ガン幹細胞と化学治療 10～11
- 野菜は力② 茄子のパワー 12
- クッキング：ボリュームたっぷりの変わりサラダ 13
- 自分が変わった、人生も変わったさんの御紹介 16

糖尿病一〇

D I A B

第3回 糖尿病患者と砂糖の危険な関係

編集部 編

ネイル・ネドリー著書より

砂糖の摂り過ぎは糖尿病の合併症を促進する

医者の多くが砂糖の弊害に鈍感になり、糖尿病患者も「適度の砂糖なら大丈夫」という危険な道を歩むようになりました。いかなる種類でも白砂糖、黒砂糖、蜂蜜、糖蜜、コーンシロップ、メープルシロップなど、糖분을摂り過ぎると、悪玉コレステロールが糖分と結合して有害物質になり、動脈硬化や心臓病を促進します。コレステロールの中でも、酸化したコレステロールは最も危険です。

砂糖は免疫力を低下させる

砂糖を摂ることにより、白血球の働きが弱まります。それによって病原体を殺す力が弱くなったり免疫力が低下します。以下は砂糖がどれだけ食菌能力を下げるかの実験結果です。

砂糖（小さじ）	食菌数
砂糖を12時間摂らない	14個
6杯（アンパン1個 または缶コーヒー1本）	10個
24杯 ショートケーキ3個または、コーラ3本）	1個

上記の食菌能力の低下は、正常な被験者で丸5時間続きましたが、その間ずっと白血球は最高の力を発揮しなかったことを意味します。1日にたびたび砂糖を摂っているならば、白血球は毎日長時間機能していないことが明らかです。この実験では、36時間の断食によって食菌能力が大変強くなることもわかりました。時々、1日か2日の絶食を勧めます。

砂糖は知的能力を低下させる

砂糖は（特に子供たちの）知的能力を低下させる恐れがあります。具体的には、膵臓に対する砂糖の刺激が強すぎてインシュリンが過剰に出るため、血糖値が2・3時間内に正常値以下に下がるからです。脳の唯一の栄養素である血糖が不足すると、事前に良く勉強をした子どもたちでもテストで良い成績がとれないことがあります。

砂糖は栄養素を含まない

砂糖は高カロリーですが、ミネラルその他の栄養素はほとんどありません。ある種のミネラルが糖尿病のコントロールに役立っているという研究者の意見が強くなっています。例えば亜鉛、バナジウム、マグネシウム、マンガン、クローム、カリウム、ピリドキシン（ビ

回復への道

E T E S

編集部

タミン B6) などです。いわゆるジャンクフードで空腹を満たせば、果物、野菜、穀類のような栄養豊かな食物を食べる余裕がなくなります。

砂糖は隠れて存在している

摂取する砂糖のほとんどは隠れて存在しています。主な隠れ場所は清涼飲料水で、栄養素はほとんど無く、エンプティ・カロリーと呼ばれる代表的な食品です。しかも多くの場合カフェインを含むので中毒になる大変危険な飲み物です。

人工甘味料は肥満の元

多くの人が、人工甘味料を使ったダイエットドリンク(低カロリーの清涼飲料水)やケーキ、飴などは肥満対策に役立つと思っています。しかし、現実にはダイエットドリンクを飲む人のほとんどが、減量効果が得られないことで悩んでいます。50・69歳までの女性約75,000人を対象にしたある米国の研究によると、砂糖の代わりに人工甘味料を使用している人は、体重が増える傾向があることがわかりました。また、30人を対象に2週間、毎日4本のダイエットドリンクを飲んでもらい、砂糖入り清涼飲料水を飲んでいた時との比較を試みた研究があります。その結果も驚くべきものでした。被験者が調査期間中に食べた食事の量は、普段彼女たちが食べる量よりも多く、自宅で砂糖入りのソフトドリンクを自由に飲んでいて時よりも体重が増えたのです。この事実についてマイケル・トルドフ



博士は、「人工甘味料は食欲を増進させる作用があるようだ」と報告しています。また、アスパルテーム(人口甘味料の一種)で甘くしたソーダを1リットル飲んだだけでも、空腹感が増すことが分かったと述べています。

果物は生のまま丸ごと食べるとよい

どうしても糖分が欲しくなった場合には、栄養価が高く繊維を多く含む、果物やドライフルーツを丸ごと食べると良いでしょう。ここに興味深い実験をご紹介します。

りんごを三つの異なる形状で食べた時に体内で起こる変化を比較してみました。生のまま、煮りんご、りんごジュースの三つの形状です。どの場合にも同じカロリーが吸収されましたが、生のまま食べた場合は、ジュースや煮りんごの場合よりも、血糖値の急上昇がありませんでした。血糖値はいずれの場合に



もこれらを摂った 30 分後には同じ値で最高値となりました。そして血糖値は上昇後素早く下がりましたが、それぞれが違った低い値まで下がりました。

りんごジュースを飲んだ人の血糖値は一番低く 50mg/dl、煮りんごでは 61mg/dl、丸ごとの場合には 66mg/dl でした。しかも、生のりんごを食べた人の血糖値は 2 時間後も高い値のままで推移していました。この実験は糖尿病でない人を対象に行われましたが、糖尿病患者を対象に同じ調査をすると、煮りんごとりんごジュースの場合は、正常な人よりも血糖値が高くなることがわかりました。これらの実験から、自然のままで食べるりんごは、身体がより楽に処理できることがわかります。

味覚は多少の自己犠牲で教育できる

甘い物を食べたいときには、砂糖ではなく自然の甘みを持つ食品を選んでください。新鮮なりんご、熟したバナナ、ドライフルーツ、家庭で栽培したニンジンや取り立てのカボチャ等です。味覚や食べ物の好みを変えるには数ヶ月かかります。そしてその間、食べたいものを控えるのに多少の自己犠牲が要求されますが、味覚は確実に良い方向へ変化していきます。

糖尿病改善に有利な食事

私の糖尿病患者の中には、特別なメニューを希望する人がたくさんいます。しかしメニューは専門家でなくても誰でもが準備できるものです。食事を準備する場合、最も重要なことは、以下のような食事の基本原則を良く理解し、取り入れることです。特に II 型の糖尿病患者にとっては非常に重要です。

基本原則

- (1) 自然の果物、野菜、未精白の穀類(玄米や全粒粉のパンや玄ソバなど)を多く摂る。
- (2) 適量のナッツ類を摂る。
- (3) 肉と乳製品は全く摂らないか、摂るにしても少量にする。
- (4) 白砂糖は全く摂らない。どうしても甘い味をつけたい時には蜂蜜や黒糖を少量使用する。
- (5) 食物繊維は多いほど良い。
- (6) 朝食をたっぷり摂り、夕食を食べるなら少しだけにする。
- (7) 油は使用しないか少量にする。
- (8) 減量が必要な場合は食事の量をコントロールする。

これらの原則を理解したうえで、完全菜食の料理本、できれば油も砂糖もあまり使わないお料理の本をみつけて菜食を始めてみて下さい。また、こうしたお料理を教えてくれる友人に教えてもらったり、お料理教室に通うことは大変有益です。いったん健康的な食事の原則を理解すれば、めんどろなカロリー計算やご飯の量などの細かい制限にこだわらなくても充分目的を果たせます。



運動は欠かせない

運動も十分しましょう。少なくとも 30 分間持続して有酸素運動（運動しながら話ができる程度）をします。特に糖尿病患者にとっては日課の一部としてください。

まとめ

これまでに学んだことを取り入れれば、食食がおいしくなり、肥満は解消し、糖尿病も予防でき、すでに糖尿病の人は血糖値のコントロールが容易になり病気も治ってくるでしょう。また、他の病気にもかかりにくくなります。心身は爽快になり、体の不調は次々と消えていき、真の健康のすばらしさを味わいながら、生き活きと生活できるようになります。是非、このすばらしい完全菜食を始め、そして続けてみてください。

**砂糖水—ちょっとの間は元気になる
—そのあと疲れがひどい！！**

清涼飲料水500mlに含まれている砂糖の量



品名（ジュースの量 500 ml）	角砂糖 数	カロリー
カルピスウォーター	18	220
CCレモン	15	260
ファンタグレープ	16	240
コカ・コーラ	15	215
クー オレンジ	5	90
缶コーヒー	12	250
ポカリスエット	9	130
午後の紅茶レモンティ	9	140
午後の紅茶ミルクティ	9	180
アクエリアス	6	95
スプライト	13	205

腎臓病の予防と改善

連載 第七二回

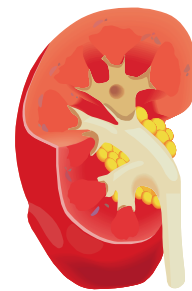
家庭でできる自然療法

はじめに

現在日本には、腎臓病の患者は推計で1,330万人、予備軍の人を合わせれば2000万人にもなると推定されています（日本腎臓学会報告）。腎臓病は、知らず知らずのうちに腎機能が低下し、自覚症状が出たときにはすでに回復が難しい状態になっている場合が多く、透析をする患者が毎年新たに1万人ずつも増えています。透析導入要因の第1位は、糖尿病性腎症で44.5%もあります。大切な腎臓を守り、また腎臓機能が低下してしまった方は、それ以上進行しないようにとの願いで、この情報をお届けいたします。（編集部）

腎臓、すばらしき器官 —血液の浄化、老廃物や毒素の排泄

腎臓は毎日190リットル（ドラム缶1本近く）もの水分を濾過し、ヒトの組織に戻すことができます。この濾過とリサイクルのシステムが、もし私たちの体に備わっていないならば、私たちは毎日コップ40,000杯、ドラム缶で言えば20本もの水を摂らなければならないこととなります。それを考えると腎臓の機能はまさに驚異的の一語に尽きます。この機能が低下すると、体中に老廃物や毒素がたまってあらゆる問題を引き起こすことになります。



自己発見の対策

腎臓病の発見が遅れないために、自分で尿検査をしてみましょう。自分で簡単にできる検査紙は、複数のメーカーから発売されていて1,000円程度で入手できます。ある検査紙は、尿糖・尿たん白・潜血の3項目が自分でチェックできます。これで異常が出たら、病院での診察をお勧めします。

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。

◆ 腎臓病の原因

① 動物性食品の過剰摂取

現代の豊かすぎる食習慣、特に動物性たんぱく質が多い食事が各種腎臓病の大きな原因です。高タンパク質の食事を続けると、生成される老廃物の量が多くなるので、腎臓の内圧が上昇し、ネフロンへの負担が大きくなります。これに対しタンパク質の摂取を制限するとネフロンの仕事量が減り、組織のダメージが少なくなります。

② 糖尿病、高血圧症、および薬剤

腎臓を害する二つの主な病気に糖尿病と高血圧があります。また、利尿剤、鎮痛剤、ある種の抗生物質なども腎臓を傷めることがわかっています。

③ アルコールとタバコと運動不足

過度のアルコール摂取と運動不足、タバコは、タンパク尿の排出量を増します。腎臓の濾過機能に携わる微細なネフロンに損傷を与えるのは、尿に漏れ出るタンパク質です。

◆ 腎臓病の予防

次の8項目は腎臓病の有効な予防手段です。

- ① 新鮮な空気を吸い、深呼吸をする
- ② 水を十分飲む（最低必要量は体重×40cc）
- ③ 適度に日光浴をする
- ④ 適切な食生活をする
- ⑤ 適度な運動を毎日する
- ⑥ タバコ、アルコールを避ける
- ⑦ 日中、短時間の休憩をとり、夜は7～8時間の睡眠をとる（午後10時以前の就寝が理想的）
- ⑧ 心に平安を保つ

◆ 腎臓病の症状

- 身体がむくむ
- 神経が極度に過敏になりイライラしやすくなる
- 汗に尿の臭いがするようになる
- 吐き気や食欲減退が起こる
- 視力が衰える

◆ 腎臓病の合併症

- 高血圧
- 尿路感染症
- 二次性副甲状腺機能亢進症
- 筋肉萎縮
- 肺炎を含む感染症 など

自然療法による腎臓病の治療

最善の予防法はまた最善の治療法でもあります。予防の項目で挙げられた8項目を毎日の日課に取り入れて実行し続けて下さい。

既に慢性化してしまった腎臓病は、病気そのものを治すことは難しく完治は期待できません。しかし病気の進行を抑え、症状を改善できれば、健やかで快適な生活を続けることが可能です。食事療法や生活習慣などで腎臓をいたわり、残された機能を出来る限り長持ちさせることが治療の基本です。

原因となった病気を治す

腎機能が低下した原因が明らかな場合、その原因となっている病気を治していくことから治療が始まります。たとえば糖尿病性腎症の場合は血糖値をコントロールし、網膜症や神経症などの合併症のケアを十分に行わなければなりません。腎硬化症ではその悪化因子となる高血圧や動脈硬化を食事や禁煙などで改善していくことが大切です。

食事制限とクレアチニン値

腎臓病の検査で最も重要なものはクレアチニンの値です。クレアチニンは骨格筋によるタンパク質代謝の最終産生物で腎臓によって排出されます。これは腎臓病の進行度合いを示す有効な指標です。検査値が上昇し始めたり、特にクレアチニンの値が1.3mg/dlを超えたりする場合には、腎臓を守り機能を改善するための治療を始めなければなりません。腎臓病治療の鍵は初期治療です。

2mg/dl のレベルでもすでに約 70% の腎機能が失われています。タンパク質とリン酸の制限食が最も効果を発揮するのはこの段階です。多くの慢性腎臓病患者は、慢性糸球体腎炎や高血圧症や糖尿病の患者と比較すると、低タンパク質食に対する改善効果が劣ります。4・5mg/dl レベルまで上がると腎臓病のコントロールは大変難しくなります。血清クレアチニンレベルが 10mg/dl になると、腎臓病による死亡のリスクが出てきます。

◆ 食事療法（予防と治療のために）

菜食が最適



人体はさまざまな栄養素を必要としますが、それらはすべて植物性食品から得られます。菜食は腎臓病患者にとって最適な食事法です。腎臓病患者はそれぞれ、カリウムやリンなど、摂ることを控えなければならない栄養素があります。各自はどのような栄養素が問題なのかを知り、それらを止めるか減らす必要があります。

低タンパク質の食事

腎臓病の進行を止めるか遅らせる方法として、長年低タンパク質の食事が勧められています。病気の進行状態に関係なく、低タンパク食を続けることによって約 6 割の患者が安定した腎臓機能を得ています。ここで言う低タンパク食というのは、タンパク質を多く含む動物性食品を摂らない食事、及び植物性の食品であってもタンパク質の多く含む食品を控えた食事のことです。しばしば専門家から勧められる「たんぱく質調整米」（米に含まれるタンパク質を取り除いたもの）のような加工食品を食べるようにとい

う勧めではありません。

低タンパクの食事を続けると、腎不全患者の延命が期待できます。ある研究によれば、タンパク質制限なしの食事を摂った場合は、平均 16 カ月の生存期間であるのに対し、制限した食事を摂った患者の生存は、91 か月で、数倍も長生きしています。低タンパク食は、腎不全の患者だけではなく、慢性の糸球体腎炎、高血圧症、糖尿病の患者も良い結果を得ることができます。ただし、多発性のう胞腎の患者の場合には、前記の病気に効果を得たほどには、低タンパク質食が効果をもたらすことはありませんが、それでも、低タンパク質食は有益です。

具体的には、タンパク質は、一日当たり 20・40 g が適量です。これは、タンパク質から得るカロリーが 120・200 カロリーであることを意味します。腎臓病患者にとって必要な残りの 1500・1700 カロリーは、炭水化物と脂肪から摂ります。極端な体重減少が無い限り、脂肪から得るカロリーは 150・200 カロリー以下（一日当たり）に抑えるべきです。病気の特質として、腎臓病患者はある程度の体重減少が避けられません。この体重減少は、脂肪と筋肉の減少から来るものです。

以下はタンパク質含有量で、動物性食品には大変多く含まれている事が分かります。

- 豆乳 1 カップ 7.2 g
- 牛バラ肉 100 g 43 g
- 豆腐 100 g 約 6 g
- ウインナーソーセージ 100 g 28 g
- 枝豆 10 g 11.6 g
- イワシ 100 g 14 g
- 白米 100 g 約 6 g

低タンパク食と人工透析

尿毒症患者は、厳密な低タンパク質の食生活により人工透析をしないで済むか、透析にかかる時間を減らすことができます。自制しない食事を続ける限り毎週 6・10 時間以上も透析に時間を費やさねばなりません。透析中に起るタンパクの減少を装置の透析液で補うことができない場合には、タンパク質を 1 日に 30・50 g 増やす必要があります。これは多くの透析患者を苦しめる筋肉の衰弱と末しょう神経障害（激痛

を伴う)を防ぐためです。厳しい食事の管理を続けている人たちのBUN(血中尿素窒素値)は、普通食を食べている人たちの約半分になります。

高繊維の食品

繊維の多い食品には、大便と共に尿素や窒素の排出を促進する効果があります。しかも、食事に含まれるタンパク質のレベルが適切である限り消化活動を妨げることもありません。

亜麻仁の活用

腎炎の患者には亜麻仁に豊富に含まれるリグニンが有効です。粉末にした亜麻仁を、大匙2・4杯程度、ご飯や野菜サラダなどに振りかけたりジュースやスープに入れたりして毎日摂ると良いでしょう。亜麻仁には炎症を抑える効果もあります。

食事療法以外の治療法

イチョウ葉

イチョウ葉のお茶を飲んでください。水分制限がある場合はカプセルタイプでもよいでしょう。イチョウ葉には内臓への血流を促進する効果があります。エキネシアのカプセルなどを活用し免疫力の強化に努めることも有効です。

クランベリージュース

1日3回、1カップずつクランベリージュースを飲みましょう。原液の場合は7倍に薄めて飲みます。これはクランベリーの酸の働きで尿のバクテリアの増殖を防ぎます。

チャコール(活性炭)粉末の活用

チャコールは体内の毒素を排出してくれます。チャコール湿布を背中をカバーするくらいでいいだけ広範囲に貼ってください。湿布は朝晩取り替えてください。病状が軽い場合は夜だけとします。

チャコール粉末大匙一杯をコップ1杯の水に溶かして一日4回飲むのが理想です。便秘になる場合はチャコールの量を減らしてみてください。またサイリウムシード(おおばこの種の粉末)

を毎日大さじ1・2杯、水に溶かして飲むならば、解毒に役立つばかりか、便秘も防ぐことができます。

汗によって老廃物を出す

ぜひ行ってほしい治療法のひとつに入浴療法があります。あまり熱くないお湯にできるだけ長い時間入ってたくさんの汗を流してください。汗を出した後は、全身に気泡浴(ブクブクと皮膚を刺激するバブル浴のこと)または全身をマッサージすることが皮膚の刺激に大変効果的です。最後は乾いたタオルで身体を拭いてください。

プールを活用する自然透析

老廃物の排泄を助ける手段として、プールを活用する方法もあります。腎臓病患者がプールに肩まで浸かって立っていると、水の圧力により血液が老廃物を集め腎臓に運ぶ助けをし、30分後には人体から水分、ナトリウム、カリウムなどが排出されます。一日に1・2時間プールに入るのは、自然透析の一種であると言えます。

運動

運動により筋肉を強くしてください。腎臓病患者には倦怠感があり、なかなか運動をする気になれないことがあります。効果を望みつつできる範囲で継続して下さい。

尿毒症患者のかゆみ止め対策

尿毒症患者は、体のあちこちが大変痒(かゆ)くなることがあります。実験により紫外線照射療法に痒みを抑える効果があることがわかりました。人工的な紫外線照射の代わりに、日焼けをしない程度に太陽光線にあたることでも同様の効果が期待できます。

食事については、患者が健康的な食事プランを続けるためには、家族と医師のサポートが重要です。食事が美味しそうに見えて、楽しそうに出されれば、メニューそのものは多少簡単なものでも、充分満足な食事と成り得ます。

今回は検査値によるそれぞれの注意事項や食事について学びます。

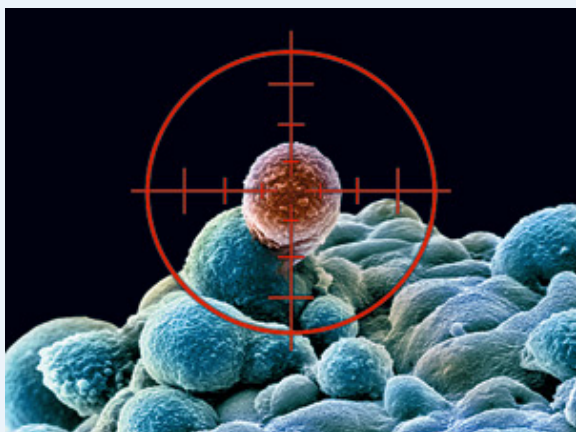
ガンはなぜ再発する？ 再発ガンはなぜ

—最新情報—

幹細胞の性質

放射線治療や抗ガン剤治療が副作用として様々な問題をもたらすことは、広く知られていることです。しかしごく最近の情報では、こうした治療を受けることにより、かえって再発しやすくなり、治りにくくなり、さらには死を早めるということがわかってきました。それは、1990年代から研究されてきた「ガン幹細胞」の性質が増々明らかにされてきたことによります。

まず、腫瘍の組成をみてみましょう。ガン細胞は下の写真のようになっています。



腫瘍は、1個の幹細胞（幹となる親細玉細胞）と、約10,000個の体細胞がくっついてできています。幹細胞は親玉的性質があって力があり、1万個の子分たちは、ただ親分に付随している力ない細胞です。また、子分たちは自分で新しい細胞を発生させることはできません。親玉細胞だけが新しいガン細胞を増やしています。

通常、放射線治療や抗ガン剤治療をして腫瘍が小さくなるのは多勢の子分細胞が殺されるからです。親玉である幹細胞は、特別の性質を持っていて、抗ガン剤や放射線によっては決して殺されないばかりか次のような性質を持っています。

ガン幹細胞の性質

- ① 非常に強く不死の性質を持っている。
- ② どんどん細胞分裂を繰り返し、その回数には際限がない。強い増殖力を持つ。
- ③ 周辺組織への浸潤や、体内の離れた部位へ転移する。
- ④ 自分と同じ幹細胞を作ることができる。
- ⑤ 分化して多数のガン細胞を生み出す。
- ⑥ 薬剤耐性を獲得するものもある。

化学療法ではなぜ幹細胞を殺せないか

一般的な抗ガン剤による治療は、分裂の早いガン細胞を標的としているので、分裂が遅い幹細胞は殺すことができません。だから多数の無力な体細胞を撃退するのみとなっています。

化学療法では、腫瘍が小さくなると治療効果があつたと喜びますが、実際は幹細胞はしっかり残っています。

治療後しばらくして、残った幹細胞が再び自分の細胞や自分と同じ幹細胞を作って腫瘍ができ、目で見える大きさに育った時、それが再発と呼ばれています。



放射線治療はガン細胞をもっと悪性になっている

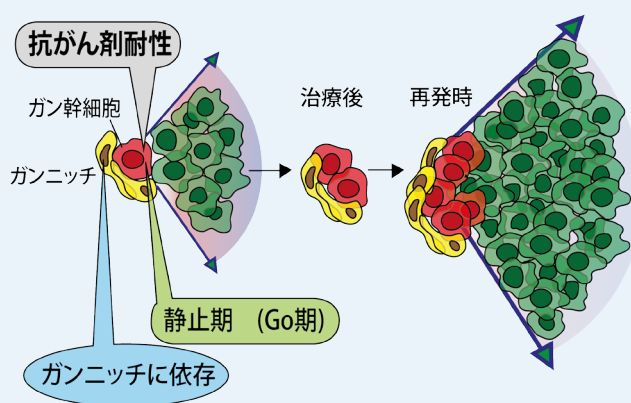
UCLA ジョンソン総合ガンセンター・放射線科の研究者たちは、ガンジャーナル誌（2012年7

月1日付) 掲載の記事「放射線治療は治療耐性ガン幹細胞を発生させる」という記事において、「放射線治療が、実際には乳ガンの細胞がもっと悪性の乳ガン細胞になるのを促進している」と報告しています。

放射線治療により再発のリスクは30倍

研究者たちは、「仮に放射線治療がガン腫瘍の細胞の半分を死滅させたとしても、放射線に耐性を持ち、生き残ったガン細胞は「放射線誘発性乳ガン幹細胞 (iBCSCs)」として存続し、再びガン腫瘍を形成する確率が、放射線照射にさらされないガン細胞と比較して、30倍になる恐れがある」ことを発見しました。言い換えれば、放射線治療は効果があると思えていても実際には、腫瘍の中の全ガン細胞に対する悪性ガン細胞の比率を高くし、最終的には患者を死亡の方向に誘導していると言えます。

ガン幹細胞の特徴



化学療法がガン患者の死因？

一般的な化学療法や放射線による治療は、ガン患者の死を早め、避けられないものになっているとする同様の研究は増え続けています。その主な理由は、こうした治療はガン幹細胞を死滅させることはできず、逆に化学療法と放射線治療で一層強くなり、増殖するからです。

このように幹細胞は、新たな腫瘍を発生させることもそれを成長させることもするので、この細胞が殺されなければガンを無くすことはできません。この凶悪な幹細胞こそ、主な攻撃目標でなければなりません。また、化学療法は患者の免疫システム、すなわち白血球と骨髄を弱め、最終的には病気の再発をより易くしています。化学療法は腫瘍を小さくすることはできますが、力ない細胞が死ぬことによって生き残る幹細胞の比率は極めて大きくなり、ガンの性質をより悪性にしてしまうのです。

ガン幹細胞を攻撃し殺す天然の薬

では、この凶悪な親玉細胞を死滅させるものはあるのでしょうか？ 幸いなことに自然界にはあらゆる問題、あらゆる症状に対して備えがあります。以下の食品の中には、幹細胞を死滅させる成分が含まれています。

成分	最も多く含まれる食品
クルクミン	うこん
レスベラトロール	赤いブドウ、イタドリ ＝すかんぼ
ケルセチン	玉ねぎ
スルフラフォン	ブロッコリーの芽
パルセノリド	ふきのとう
アンドログラファシド＝カロチンの語源	人参やトマトなど橙色のもの
ゲニステイン	大豆
ピペリン	胡椒

製薬会社からも「フルオラシル」などの天然化合物が作られていますが、重厚な副作用があります。やはり、なんといっても天然中の天然である野菜や果物の中にある薬こそ力があり、安全であり、効果があることを覚えて大いに活用することをお勧めします。

資料: Lagadec, C, Vlashi, E, Della Donna, L, Dekmezian, C, Pajonk, F. Radiation-induced reprogramming of breast cancer cells. Stem Cells. 2012;30:833-844.



茄子（なす）のパワー！

野菜はちから

旬の野菜や果物には
どんなパワーが隠れている？

Vol. 2

茄子といえば、夏野菜を代表する野菜でさまざまな調理法で楽しむことができます。ところで、茄子って栄養があるの？って思う程、茄子の栄養についてはあまり耳にしませんよね。

抗ガン作用

ところがところが！茄子ってすごいんですよ！まずは抗ガン作用！体の中に発ガン物質が入ってきて、それがガン細胞に異変を起こそうとするとき、茄子のある成分はそれを防ぎます。この作用が野菜の中でも極めて強く、ブロッコリーやほうれん草に比べダントツです。頼もしい野菜ですね！

動脈硬化予防作用

なすの皮や実、アクの部分にさえも抗酸化物質のポリフェノールが含まれていて、動脈硬化を防ぐ作用があります。

老化、ガン予防

果実には、アデニン、コリン、トリゴネリンなどの有機塩、また果皮にはアントシアニンが含まれています。切り口が黒くなるのは、クロロゲン酸というポリフェノールを含む為です。活性酸素や過酸化質素の生成を抑え、老化やガンを防ぐ作用があります。

数種の変異原物質の活性に及ぼす、野菜ジュース中の高分子画分の抑制（1990 篠原） 抑制率（%）

変異原物質	ニトロソグアニジン	AF-2	ベンツピレン	ステリグマトシスチン	アフラトキシンB1	Trp-P-1
ブロッコリー	26.9	14.7	40.8	34.5	55.5	75.2
なす	29.5	59.4	76.4	66.4	89.1	86.2
ハウレンソウ	21.4	8.0	40.8	24.8	55.5	55.2

脳の機能調節

茄子に含まれるミネラルのうち最も多いのはマンガンで、脳の機能を適切保つのに役立ちます。その他、銅、カリウム、マグネシウム、そして少量ですがカルシウム、鉄、リンと亜鉛が含まれています。

薬用効果もあります！

蟬虫駆除：なすの根を煎じて飲む

いぼ：なすのおろし汁を、一日に数回患部に当てて擦りつける
打ち身、ねんざ：冷やしたナスを縦に切って患部にあてる

痛風、消化不良、便秘：なすの果実を湯がいて食べる

肝臓の炎症や肝臓病：なすの葉と身を煎じたものを服用します。（30・40gに対して水1l）一週間続けて毎日飲む。その後3日間休み、また開始する。

口内炎、歯痛：ナスをアルミホイルで包んで黒くなるまで蒸し焼きにしたものを作る。この黒焼きに蜂蜜を加えて練ったものを患部に塗る。

ラタトゥイユ

一度にたくさんの野菜が頂けるラタトゥイユはフランスの家庭料理です。



材料：

トマト…2個
セロリ…1本 ズッキーニ…1/2本 なす…2本 かぼちゃ…50g 水カップ1/4 塩…適量 セロリの葉…適量

作り方：

1. セロリの葉を除くすべての材料をざく切りにして鍋にいれ、沸騰したら弱火で煮る。
2. 出来上がったら器に盛り、好みでセロリの葉を添える。

☆ ラタトゥイユは、温かいままでも、冷やしても、どちらでもおいしくいただけます。

完全菜食でニュースタートクッキング

New Start Cooking for Vegan Diet...

Recipes 24

暑い時にはさっぱりメニュー、けれどもやっぱりボリュームも欲しい！いつものサラダに代わってこんなめずらしいものはいかがですか？お料理教室でも評判です。

ガドガドソース(インドネシア風タレ)

■材料■

- ① レモンの絞り汁..... 大さじ 4
- ② 水..... 大さじ 8
- ③ デーツ..... 4 個
- ④ しょうが..... 4 cm角
- ⑤ 醤油..... 大さじ 1
- ⑥ 塩..... 小さじ 1
- ⑦ バターピーナッツ..... 1カップ

■作り方■

全材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。

トマトの櫛切り、きゅうりやセロリーのスティックなどのディップとして使う。又はライスペーパーに生野菜と焼き豆腐を入れ、ガドガドソースをつけ、巻いて手で食べる。

ガドガド巻き〈ガドガドソースのお勧めの食べ方〉

■作り方■

手巻きずし感覚で、皆で巻きながら食べる、楽しい食べ方です。ライスペーパーに生野菜と焼き豆腐を入れ、ガドガドソースをつけ、巻いて手で食べる。知らず知らずのうちに、たくさんの野菜が食べられます！



①お好みの野菜を、濡らしたライスペーパーの上半分の中央に重ねる。ガドガドソースを縦にかける。



③ライスペーパーの下半分で野菜をかぶせる。



②右側、そして左側も野菜の上にかぶせる。



④縦に持ちながらいただく。

ガズパチョ



ガズパチョはスペイン生まれの、冷スープです。通常はオリーブオイルたっぷりのスープですが、このレシピはアボカドを使って美味しさ、栄養、そしてヘルシー度を増しています。

■作り方■

- (1) ①・④をミキサーにかける。
- (2) ボールにいれて、⑤・⑪を加える。1時間以上冷やしてから、銘々の器に盛り、皮を剥いてフォークでつぶしたアボカドを中央に置く。食べる時にはアボカドを全体に混ぜる。

■材料■

- ① トマトジュース..... 2 カップ
- ② レモンの絞り汁..... 大さじ 2
- ③ 塩..... 小さじ 1
- ④ にんにく..... 小 1 個
- ⑤ トマト(賽の目切り)..... 1 カップ
- ⑥ ピーマン(みじん切り)..... 1/2 カップ
- ⑦ きゅうり(みじん切り)..... 1/2 カップ
- ⑧ パセリ(生、みじん切り)..... 大さじ 2
- ⑨ セロリー(みじん切り)..... 1/2 カップ
- ⑩ 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4 カップ
- ⑪ こねぎ(刻み)..... 大さじ 1
- ⑫ アボカド(よく熟した物)..... 1 個

健康増進のための食事ガイド

“NUTRITARIAN” 方式

フォーマン医師の勧める食事を“Nutritarian”と呼び、一番栄養に満ちているものを選んで食べ、身体の必要を満たすために食べるという勧め。

身体組織に栄養が満ちれば、不自然な食欲は沈静化していき、無理なく健康食が続けられる。

食べるもの

新鮮な野菜、果物、穀類、豆類、ナッツ類、海藻類

食べ方

食事の多くの割合を生野菜や果物で占める。

穀類を多くとらない。

豆類を多く摂る。

スーパーフーズと呼ばれている物をふんだんに食べる；菜っ葉類、ねぎ類（にんにく、玉ねぎなど）、キノコ、ベリー類、豆類、種子類。

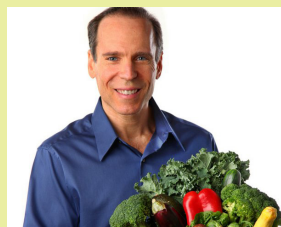
減量したい人のための食事ガイド

以下は制限なく食べて良いもの

- ・ 生野菜（人参を含めて、450g中サイズ3〜4本目標）
- ・ 青菜（ゆでたもの、毎日450g 2〜3束目標）
- ・ 人参や青菜は食べきれないので、ジュースにして摂ってみる
- ・ 大豆、豆類、もやし、又は豆腐のいずれか、または組み合わせて毎日1カップくらい（豆は毎日、豆腐は時々）
- ・ 生の果物（少なくとも一日4点）
- ・ ナス、キノコ、ピーマン、タマネギ、トマト、その他のデンプン質を含まない野菜を生、あるいは加熱調理したもの。

制限されている物（1日一回以下）

- ・ 加熱調理したでん粉含む野菜、又は穀



Dr. Joel Fuhrman
(ジョエル・ファーマン医師)

ファミリードクター 20年以上栄養に関して研究を続け、これまで10,000の患者を指導して成果をあげてきた。彼の著書「Eat to Live」はニューヨークタイムズのベストセラーNO.1となり、多くの人々が驚くべき健康増進の体験をしている。テレビやラジオ番組に出演、また数多くの出版物にも出ている。

類、多くて1日1カップ程度（かぼちゃ、とうもろこし、さつまいも、玄米、全粒粉のパン、パスタなど）

- ・ 生のナッツや種子類（1日30g、又はアボカド60g程度）
- ・ 亜麻仁の粉末（1日大さじ1杯）
- ・ 豆乳（砂糖を多く含まないもの）1日1カップ

食べてはいけないもの

- ・ 乳製品
- ・ 動物性の食品
- ・ 間食
- ・ フルーツジュース
- ・ ドライフルーツ
- ・ 塩、砂糖、油
- ・ 減量を目指す人は、ナッツやゴマ等は食べない。ただし、亜麻仁は食べても良い。減量しにくい人は、でん粉含む野菜や穀類も食べない。

創刊号
(在庫なし)
2号
(在庫なし)
3号
食生活で慢性病の治療と予防 関節リウマチの回復 リポート 関節痛の改善 食情報 ビタミンB群が神経に及ぼす作用 こころ・からだ 感情抑圧と免疫機能低下 クッキング:全粒粉100%パンの焼き方
4号
(在庫なし)
5号
健康へのニュースタート:運動―土を耕す ガンの予防と回復(1)ガン細胞と活性酸素 自然療法で乗り切った胃ガンの予後 こころ・からだ 免疫機能とストレス クッキング 生野菜をおいしく
6号
水分が健康年齢を決める 免疫機能を向上させる栄養の摂り方 リポート 生食でガン快癒 こころ・からだ 免疫機能とこころ クッキング:クリスマス料理
7号
明るい日差しは人生観を変える 家庭でできる温熱療法とライフスタイル改善 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 ストレスをどう扱うか クッキング:カシューペメントチーズ他
8号
ガンの予防と回復(4)鎮痛法と休息 蛋白質神話(1) ベータカロチン錠剤効果に疑問 ポーンミールの正体 こころ・からだ 自然体で クッキング:玄米バーガー他
9号
ちょっとスピードが出すぎです(節制) 温熱療法のサイクル・日課例・ハーブ 他 蛋白質神話(2) わかっていないのに止められないのはどうして? クッキング:夏においしいスープとスプレッド
10号
空気 高血圧の予防と改善 蛋白質神話(3) こころ・からだ 健康法、同調か自立か 発芽玄米情報 クッキング:発芽玄米の作り方炊き方
11号
休息は活動の源 心臓病の予防と改善 心臓病と蛋白質―植物性か動物性か 薬物の功罪(1) こころ・からだ 笑い、あなたも探してみませんか クッキング:発芽野菜の作り方
12号
信頼 生きる力 愛 胆石症の予防と回復法 植物性蛋白質の利点 薬物の功罪(2)抗生物質の副作用 こころ・からだ 痛みのコントロール 冬にうれしいあったか料理 団子汁 他
13号
予防と治療の黄金律 自然の食物に備わる完全栄養 アレルギー体質の改善 牛乳は敵か味方が(1) 薬物の功罪(3)今は安全とされていても こころ・からだ 心の癒し のんびりの尊さ 手作りのおいしい豆乳色々
14号
サプリメント(1) 疲労の回復(1) 牛乳(2) 薬草学の基本論(1) こころ・からだ わたしがわたしであること クッキング:夏の真正素材でおいしいお料理各種

15号
サプリメント(2) 疲労の回復(2) 牛乳(3) 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 特別記事 優れた強壮剤―冷水浴 クッキング:健康的な冷凍デザート
16号
運動の効果は多大 白内障の予防と改善 牛乳(4)牛乳汚染 薬草学の基本論(3)眼疾患全般によく効くハーブ 健康的なライフスタイル―自分を尊び他者を尊ぶ 秋の味覚 低カロリーでおいしい和風料理色々
17号
生活の質向上をもたらし運動 アルコールの害 牛乳(5)牛乳と抗生物質 ハーブ:「中毒」からの離脱法 こころ・からだ 脳の器質障害 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 痛風の予防と回復 牛乳(6)牛乳界のアピール 関節炎、痛風、リウマチなどによく効くハーブ こころ・からだ 病気の意味 クッキング:スープとソース色々
19号
日光―敵か友か 憩室炎及び憩室症 魚の事実(1)オメガ3脂肪酸 ハーブ: アレルギー症状によく効くハーブ こころ・からだ 夢の達成―生きる力 クッキング: お子様人気の菜食料理
20号
節制「ほどほどに」という言葉の落とし穴 ストレス 魚の事実(2)オメガ3脂肪酸は植物からも ハーブ: チャバラル こころ・からだ 天然賛歌 クッキング: 亜麻仁利用のクッキング:
21号
空気―マイナスイオンを帯びた空気 更年期障害の改善 魚の事実(3)魚のオメガ3脂肪酸 ハーブ: 婦人科疾患に効くブラックコホッシュ こころ・からだ 助けるのはうれしい クッキング: 亜麻仁利用の和風クッキング
22号
休息4つのタイプ 更年期障害の改善(2)日常生活の中でできること 魚の事実(4)魚の汚染 ハーブ: リコリス 生の野菜や果物が提供してくれるすばらしいもの クッキング:大豆料理
23号
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 肥満の予防と解消・最も健康的な減量法 魚の事実(5)魚などの汚染物質が胎児に悪影響 ハーブ: ゴールデンシール マーガリンやショートニングはなぜ有害か? クッキング:新しい味を試してみませんか?
24号
信頼 偏頭痛の解消 魚の事実(6)汚染魚と子供への影響他 ハーブ: 聖ヨハネ草 命を救ったチャコール湿布 緑豆のスープ、亜麻仁くるみバター他
25～49号までは在庫なし
50号
人体生理に即した健康法をこれからも 誠実と真心のユーチバインズ 創刊号からの超健康人 大分ニュースタートビレッジ便り クッキング:の「き・ほ・ん」 クッキング:とびきり美味しくて簡単な料理
51号

笑ってみよう―身体もイキ活き
人格を形成する前頭葉(10)テレビからの機能低下
腎臓結石
肉を食べない100の理由 68-78
ハーブ: ミルクシスル
生ジュース情報:関節リウマチに効果あるジュース
クッキング:牛乳を使わないホワイトソースで2品
母と子にやさしい自然なお産のススメ(1)

52号
ストップ・ザ・牛乳 人格を形成する前頭葉(11)テレビがつくる無反応 他 にきび 肉を食べない100の理由 79-100 ハーブ:ホーンソベリー(心臓病) 生ジュース情報:風邪、気管支炎作戦 クッキング:簡単ヘルシーのお正月料理 新連載 母と子にやさしい自然なお産のススメ(2)
53号

54号
(在庫なし)
55号
(在庫なし)
56号

休息指令―天来の声に素直に従おう
腎臓疾患の予防と回復
ハーブ: コンフリー
生ジュース情報:泌尿器系のトラブルに
クッキング:ヘルシー冷やし中華 他
母と子にやさしい自然なお産のススメ(6)

57号
インフルエンザ―世界が模索するソリューション うつ病からの脱出 素朴で確かな回復法 インフルエンザ対処法 生ジュース情報:ジュース療法での改善例 クッキング:れんこんバーグ ソバサラダ 他 母と子にやさしい自然なお産のススメ(7)
58号

与えて受けるハッピーメーカー
連載 うつ病からの脱出 素朴で確かな回復法(2)
肝臓疾患の対処法
クッキング:ヘルシークリスマス料理 他
母と子にやさしい自然なお産のススメ(8)

59号
世界一の名医を友とする幸い うつ病からの脱出(3)栄養及び毒素からの影響 潰瘍性大腸炎 クッキング: ピーナツ豆腐、チャプチェ 他 母と子にやさしい自然なお産のススメ(9)
60号

世界は目覚めてベジタリアンに
うつ病からの脱出(4)うつ病を招く社会的要因
腰痛
間食を止めてさらにエネルギーに!
クッキング:玄米で作るエンドウ豆ごはん

61号
日光と運動―うつ病を癒す効果は医師たちをも動かす 連載 うつ病からの脱出(5)うつ病の食事療法 脳卒中 ハーブが活躍! ナチュラルな虫除け対策 自然派貴族への優雅な贈り物―ユーカリオイル エリンギや豆腐で作る餃子 ゴマだれうどん
62号

夢達成に大きな助け―卵乳なしの完全菜食
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
膀胱炎
うつ病回復の体験
クッキング:秋の味覚でヘルシースイーツ

63号
大切にしよう! 人体に備わった防御機構 うつ病からの脱出(7)回復に役立つ生活習慣② 気管支拡張症 完全菜食―お勤めレストラン クッキング:簡単にできる美味しいクリスマス料理
64号

もっと活かそう唾液の力
連載 うつ病からの脱出(8)回復に役立つハーブ
夜尿症、アフト性潰瘍

クッキング:ヘルシーお正月料理
電磁波に気をつけて
食べ物でつくる抗生物質

65号
社会の平和は食卓から 連載 うつ病からの脱出(9)ストレスと不安 アフト性潰瘍、食べ過ぎを防ぐ 現代人に欠けている栄養―オメガ3脂肪酸(1) クッキング:冬にはこれ! 味噌煮込みうどん 他
66号

こんな物が欲しかった きっと思える活性炭
うつ病からの脱出(10)ストレスに前向きに取り組もう
コレステロールの管理
放射性物質の除去に活性炭を

67号
あなたも救命士 勇気ある一歩を踏み出そう うつ病からの脱出 回復の20週間プログラム コレステロールの管理(2) 現代人に欠けている栄養―オメガ3脂肪酸(2)
68号

夏こそ好機―発汗作用で体内浄化
牛乳信仰の崩壊(1)酪農、乳業界の幅広い作戦
乳がんの予防と回復 (その1)
統合失調症に朗報/病気ON、回復ONのスイッチが働くとき
クッキング:美味しくてヘルシーなアイスクリーム

69号
大切な心には優しい天然薬を 牛乳がもたらす厄介な問題と母乳の利点 乳がんの予防と回復 (その2) クッキング:美味しくてヘルシーなアイスクリーム 完全菜食で家族中の健康改善 他
70号

ガン回復の望み―先決は体内浄化
牛乳信仰の崩壊(3)牛乳がもたらすさまざまな病気
家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復 (その3)
ガンー私はこのようにして回復しました!
クッキング:イタリア風オムレツとナッツボール

71号
牛乳信仰の崩壊(4)牛乳に含まれるもの ガンの予防と回復 (その2) ガンー私はこのようにして回復しました!(3) クッキング:豆乳ヨーグルトの活用法
72号

糖尿病 回復への道(1)糖尿病を理解する
家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復 (その3)
ガンー私はこのようにして回復しました!(4)
クッキング:春に美味しいスープと豆料理

73号
新シリーズ:糖尿病 回復への道(2)薬を使わ ないで治そう 家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復 (その4) ガンー私はこのようにして回復しました!(4) クッキング:卵を使わないオムレツ 他

新シリーズ:糖尿病 回復への道(2)薬を使わ
ないで治そう
家庭でできる自然療法 ガンの予防と回復
(その4)
ガンー私はこのようにして回復しました!(4)
クッキング:卵を使わないオムレツ 他

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)日本健生協会について

日本健生協会は、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人、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、健康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S D A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「ユーチバインズ」があります。

Nutritarian Diet:

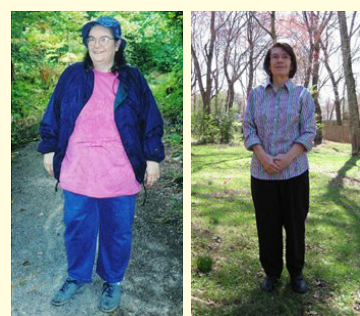
「最高の栄養ある食事法」によって変わった人々



1. アンソニーは12歳の時から太り始め、33歳の時から高血圧の薬を服用。どんな減量法も効果無し。ファーマン医師の指導で、食事の90%を生野菜にした。約半年後には40kg減量、頭痛解消、薬不要。今は全くの疲れ知らず、病気知らず。気分もいつも朗らかで穏やか、そして自信に満ちている。



3. ロンは体重130kg、ヘビースモーカー、飲酒家、運動不足、重い心臓病だった。食事を変え7ヶ月で50kg減量。降圧剤中止、心臓病も快癒。兄弟、親戚はエネルギーになったロンを見て、同じ食事を始めすばらしい健康を享受。減量後のロンの写真は本人であると信じてもらえず、免許証を取り直したほどだ。



4. シャーロットは脳梗塞を起こしたとき、動脈の65%が詰まっていた。糖尿病もあった。食事改革後1年半で体重の半分の60kg減量。心臓病の心配もなくなり血糖値も79に。いびきを掻くことも減り、活力に満ち風邪もひかなくなった。



2. ジョディーは関節リウマチ、エリテマトーデス、橋本病、乾癬などを罹患。ステロイドと抗ヒスタミン剤を20年間も服用し体はむくんでいた。30代の時、食事を変え、全ての病状が改善。10年間にメガネの度を2回弱くする。更年期障害もなく、骨密度は30代並。写真は62歳の彼女。



5. ローリーは減量してはリバウンドを繰り返していた。ダイエットではなく生き方を変えた今は50kgの体重を維持。中性脂肪は152から47に減、多発性硬化症を28~48歳まで患っていたが症状が軽くなってきた。



6. ゲーリーは活力も集中力もなく自意識過剰であった。食事改革後数ヶ月で118kgから74kgまで減量し活力を得た。今では100歳まで薬いらずであろうと感じている。



7. まだ若いジェシカだが、抗鬱剤、偏頭痛薬、睡眠薬、睡眠防止薬を服用し、アレルギー薬の注射を週に2回受けていたが、食生活改善後、5ヶ月で20kg減量、薬もほぼすべていらなくなった。

* 具体的な食事法については14ページを参照ください。

- 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。

