

NO. 39

腸内快覧板

11月号 NOV. 2012 年

発行所/おぶみいき健康クラブ

福岡県福岡市東区松香台1-2-1

TEL 092-674-4788 FAX 092-661-1051

星野仁彦先生のゲルソン療法に学ぶ

株式会社健将ライフ 代表取締役社長

箕浦 將昭

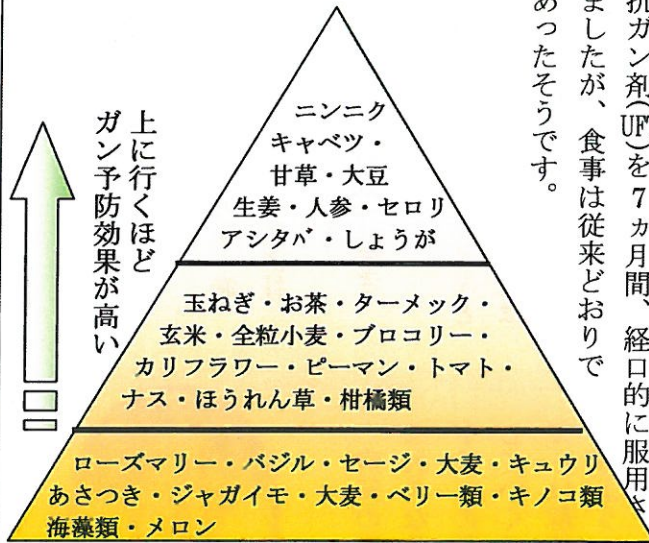
いつも健将ライフをご利用頂き、ありがとうございます。

去る10月8日、福岡市早良市民センターに

おいて、「NPO 法人がんを学ぶ青葉の会」主催

の講演会に参加いたしました。講師は星野仁彦先生(ロマリンドクリニック心療内科医師)でした。

先生は一九九〇年三月に、左下腹部痛、下血、S状結腸ガンが発見され、手術をされました。しかし、組織学的に漿膜に達し、局所リンパ節にも2カ所転移しており、その後、抗ガン剤(UT)を7カ月間、経口的に服用しましたが、食事は従来どおりであつたそうです。



同年10月、全身倦怠感を覚え、専門医による肝エコー検査を依頼したところ、肝右葉と左葉に1.5センチ大の転移性肝臓ガンが計2カ所発見されました。この時点で5年間の生存率は0パーセントでした。抗ガン剤の服用と手術を断り、ゲルソン療法を開始されました。

難しく厳格なゲルソン療法を自分なりに、日本人に合うように改良し実施。その内容は大量・多種類の野菜ジュース(一日二千ml、後に一日千ml)、脂肪分・塩分・動物性タンパク質の制限、玄米、豆類、海藻類などを中心としたゲルソン療法的食事を実践されました。結腸ガン・転移性肝臓ガン発症後、19年以上が経過しましたが、再発なく現在に至って、本業の心療内科の診療に加え、ガン患者の統合医療に取り組んで活躍されています。

ガンは局所の病気ではなく、全身の代謝栄養の障害であることは明らかであり、昭和30年代のゲルソン博士のラジオインタビューの録音が今も残っていますが、その中でゲルソン博士は「なぜ、あなたはガンを治せるのか」という記者のインタビューに次のように答えています。

「医学会は、腫瘍のみがガンだと錯覚している。これが最大の間違いで、ガンの腫瘍はガンの症状の一つであって、ガンのすべてではない。ガンとは、ガン細胞や腫瘍を生み出すような体全体の栄養代謝の乱れなのだ。そして、ガンとはすべての病気の中で、最も著しく栄養代謝の乱れた病気である。」

腫瘍に目を向けるのではなく、体全体の栄養代謝を改善させれば、それでガンは治る」と。つまり、ゲルソン博士は当時からガンは局所の病気ではなく、全身の栄養障害・代謝障害による病気だと考えておられたのです。

星野先生の講演を聞きながら、食養生は病気やガンの治療に欠かせない絶対条件であるとの強い思いに至りました。健将ライフでは、病気になっても、薬の良く効く体作りのお役立ちを進めてまいりましたが、日本総合医学界が進めます食医学をもっと深め、広めて行かねばならないと思います。また、アメリカ国立がん研究所が発表した、防ガン食品「デザイナーブース」のリストに、ニンニク・キャベツ・大豆・生姜・人参・セロリが上位にありました。

健将ライフで提供しております「元氣野菜」は右記のニンニクとアルファルファを混合したものです。今更ながら良処方だと感心いたしております。

馬肥ゆる秋、美食も程々にお元氣で活躍ください。ご家族の健康を祈念申し上げます。



人が病気になるたった

2つの原因

新潟大学教授 阿保 徹

出版元 講談社

第一章 ガンは【ありふれた病気】続き

筋肉量を増やすには構成する細胞がどんどん分裂してゆく必要がありますが、この分裂は無酸素の状態であれば引き起こされません。人間は赤筋と白筋の両方の筋肉をバランスよく兼ね備えているのが特徴です。

低酸素、低体温がガン化を促してしまうのは、解糖系優位の環境を作り出し、解糖系の働きが細胞分裂の際にも働いていますから、ガン細胞も分裂によって、増殖を繰り返します。すなわち、解糖系とミトコンドリア系のバランスが崩れてしまい、無酸素の解糖系ばかりが稼動するようになったとき、がん細胞が生み出されやすくなるのです。低体温、低酸素、高血糖、高血圧も体にとっては、ストレスの多い負担のかかる状態です。



健将ライフ学術顧問
佐々木 俊雄氏



病気の原因と言ってもいいでしょう。がん細胞は大きなサイズであるにもかかわらず、ミトコンドリアの数が非常に少なく、酸素を使わずに増殖していくのです。

ガンは解糖系分裂の世界でこそ、効率的に生きられるようになった細胞であることが分かります。ガンを退縮させるにはガンが必要としている環境、すなわち、低酸素、低体温から脱却し、ミトコンドリア系が働きやすい環境に変えてあげればよいのです。低酸素、低体温で分裂の世界は支えられているわけですから、逆の環境を与えてあげれば、ガンは活動できなくなります。

体を温めることは、ガンに立ち向かう免疫細胞の働きを高めるだけでなく、解糖系を縮小させ、ガンの活動しやすい条件そのものを取り除いてしまうのです。

ガンが心配な人は、まず自分自身の生活を振り返り、無酸素運動に象徴されるような全力疾走の生活を、ミトコンドリア系優位のゆったりとした生活に変えるように心掛けるべきでしょう。

長時間労働も、睡眠不足も、悩み続けることも、体にとって、負担の掛かることで決して良いこととはいえません。

冬 冬 冬 冬 冬 冬 冬

私たちの体はガンになることによって、体のバランスを保っているともいえます。一度出来てしまったガンを急になくすことは出来ません。

貴方がこれまで生きてきた結果なのですから、あまりあわてず、生き方を見直すきっかけが出来たと受け止めることが大事です。

ミトコンドリア系を優位にする上で、深呼吸をすることも大事なことです。

イライラの状態が毎日のように続けば、低酸素の状態が慢性化するのです。

呼吸が浅ければ、当然酸素を体中の細胞に十分に届けることが出来なくなります。

体を温めることに加え、適度な運動で上手に酸素供給を心掛けること。普通に呼吸するだけでは苦しいので、体は酸素の運搬量を増やすことで環境に適応しようとする。

これが解糖系に傾きがちなストレスの多い日常から脱却し、英気を養う最善の方法です。

呼吸から得た酸素を必要とするミトコンドリア系と、酸素を嫌い、食べ物の栄養素だけを原料としている解糖系、この二つのエネルギー経路が細胞内に共存しているのが私たち人間の姿です。



達磨の経済学



高野山真言宗慈明院名誉住職

吉住 明海

おいのちえ・・・老いの知恵・・・老の智慧

『酒もタバコもやらないで、百まで生きる馬鹿が居た・・・』
戯れ唄であるが、妙に痛快である。長寿が真に幸福な事なのか？
へそ曲がりの私としては、疑問に思うのである。

年金だけで、暮らせない現状など考えると、幸せな高齢者は
少ないような気がしてならない。

「何歳から、老人なんでしょうかね？」

70代の子供が、90代の親の介護するような、現在の様相で、老老介護とは聞くが、
なぜかスツキリしない。

徳川三代の將軍の相談役に天海という僧がいた。寛永20年(一六四三年)に、百八歳
で没したと伝えられているが、生まれた年は不明であるから、確実ではないにせよ。
当時としては、かなりの長命者である。家康の息子、二代將軍の秀忠に、長命のコツ
を問われて、

「長命は正直・日湯(毎日風呂に入る)・陀羅尼(読経)・時折に下風(放屁)あそぼるべし」
三代將軍の家光は、短気で好色であったように

「気は長く、務めはがたく、色薄く、食細くして、心広かれ」

と教えている。なかなかの意味の深い名言である。

ある日の事、秀忠が、大名の悪口や愚痴を並べたてて、周囲の者に八つ当たりして
いた。そこへ天海僧上が、現れて一喝するのである・・・。

「上様は、誰のお陰で將軍職になれたのか。家康公と共に、命がけで、あの者達が、
関が原で戦ったればこそでござる・・・。」

まず感謝せよ、驕り高ぶるなど導いた。老いたればこそ、言える言葉である。

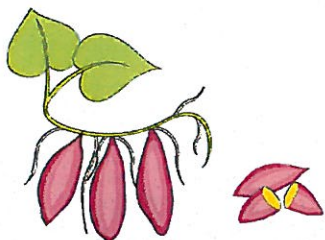
老いとは、年齢ではなく、心が老け込む時から、始まるような気がする。

「昔は・・・、もう・・・、今の若いやつは・・・。」などと、口走るようにな
ると、老醜と言えるのかも知れない・・・。



合掌

ちょっと具合の悪い時・・・お試しください・・・お治し下さい・・・便秘にさつまいも



《女性に嬉しいその美容効果》

主成分はでんぷんで、じっくり加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増す。
ビタミンCやビタミンB1・食物繊維がたっぷり含まれているので、
美肌効果はもとより、感染症予防・便秘の改善と女性に嬉しい効果がたっぷり。
その上、低カロリー。他にもビタミンE・カリウム・カルシウム・マグネシウム・
銅などのミネラルも比較的多く含まれます。

ゆっくり加熱がおいしさの秘訣

さつまいもに含まれる酵素アミラーゼはゆっくりと熱を加えることで、働きが活発になり、その結果、でんぷんが糖に変わって甘みが引き出されます。オーブンなら200℃で30分程度、電子レンジなら弱(解凍ボタン)で30分ぐらいが目安。
焚き火に入れる場合は、水に濡らした新聞紙を巻いてから、アルミホイルで包むこと。

きれいな腸は病気にならない

NO.39

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

おなかから自分へのお手紙

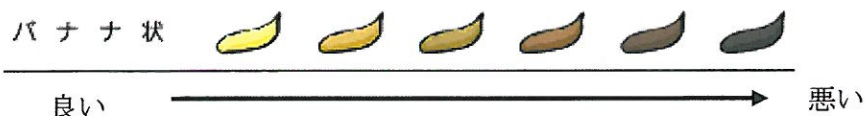


どんな手紙でも、手紙はもらうと嬉しいものですよね。

実は私たちの健康情報を知らせる自分宛てのお手紙があるって知ってますか？

東大名誉教授光岡知足先生は「ウンチは腸からのお手紙」があると言われています。

どうしてそう言えるのかって？食べた物は口から入りますね。肛門から出るまで、その道のりは約9メートルあり、ウンチはその間、体内のいろいろな情報を集めて、腸内の状態を知らせながら出て来ます。雪の成分や形を観察すれば、上空の温度、湿度など色々な手掛かりが得られたように、ウンチの色・形・臭い・量で、体の状況が簡単に判断できます。



ウンチの色が黄色に近いほど環境が良好

例えば、ウンチの色を考えて見ましょう。白いウンチが出てきたら肝臓、すい臓のどこかが悪い知らせ、黒いウンチは胃、十二指腸胃潰瘍、胃がん、赤は痔、食中毒、直腸がんなどではないかと判断できます。

「いやだ～！私は赤や黒、白のウンチなんかしたことないわ、いつも茶褐色よ。だから安心だわ、健康です。」と思っている人はいませんか？ここに一つ落とし穴があるんです！！

もしかしたら、あなたのウンチは「臭い～！強烈！」の茶褐色ではありませんか？ウンチをした後、臭い消しをして出ないと家族から総攻撃にあいませんか？こうなるともう腸内の状態が最悪です。

おなかの中は悪玉菌がはびこり、有害物質で充満し、悪臭を放ち、ひょっとしたらもう病気が隠れているかもしれません。でも、体には自覚症状がないから見た目は健康なんです。

ここが問題なんです！！

ウンチが毎日知らせてくれているのに知らん顔をしていると、とんでもないことが起こります。

一時も早くおなかの中をきれいにしなくてはなりません。腸内を善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌など）

で満たし、健康な黄土色の臭いの良いウンチにして下さいね。ウンチは、腸からの大切なお手紙です。

読まずに捨てないで、熟読してみてください。



スーパーベジタブルは飲む野菜ですので、せいや腸内細善玉菌が増える成分もたっぷり含まれています。また多くの酵素もしっかり持っています。



「なっとークイーン」はおなかの環境を整え、善玉菌を増やし腸内の状態を最良に強化します。解毒力を高めます。ビタミン・ミネラルが豊富にあると腸内善玉菌は酵素をたくさん作ります。