

「なぜ病気になるのか？」を 食べることから考える

「自然治癒力を高める」新シリーズ

自然

Natural &

フーズアンドヘルス研究所代表

幕内秀夫

イシハラクリニック院長

石原結實

「ナチュラル&
オルタナティブ」
ヘルスブック

1

代替

Alternative

新潟大学大学院医学総合研究科教授

安保徹

翻訳家・鍼灸師

上野圭一

健康法

Health Book

帯津三敬病院名誉院長

帯津良一

「ひびきの村」ミカエル・カレッジ代表

大村祐子

食事でも高める免疫力 症状別食材の摂り方

冷えを防ぎ血液をきれいにする食生活
食材の安全対策・解毒・除毒の知恵
朝5分のすっきりヨガ
シュタイナー療法入門etc.

「自然治癒力を高める」シリーズ、新創刊にあたって

2 人はなぜ病気になるのか

この食生活で体を変える!

8 病気にならない食事の基本

フーズアンドヘルス研究所代表 幕内秀夫

免疫力を最大限に生かして病気を予防・治療するために

18 食事で高める免疫力

新潟大学大学院医歯学総合研究科教授 安保徹

体の不調は冷えと血液の汚れから

24 冷えを防ぎ血液をきれいにする食生活

イシハラクリニック院長 石原結實



自然流

30 生き方、暮らし方、食べ方のすすめ

翻訳家・鍼灸師 上野圭一

いのちの秩序と食と自然治癒力

36 カツ丼、学生時代の定食、ときめきの食事

帯津三敬病院名誉院長 帯津良一

42 体の中を丈夫に美しくする食生活Q&A

この症状にこの食べ物が効く!!

46 症状別食材の摂り方

管理栄養士 沖さつき

毎日の食材をおいしく安全に

52 野菜・果物・魚介類・肉・加工品の 解毒・除毒の知恵

シュタイナーから学ぶ健康と癒し Vol.1

58 生きること、病気になることの意味

「ひびきの村」ミカエル・カレッジ代表 大村祐子



68 お医者さん、専門家に聞いて答える 代替療法のQ&A

72 さわやかな一日を過ごすためのかんたん運動法① 朝5分のすっきりおはようヨガ

74 この号の健康情報を、もっと詳しく知りたい方へ 健康のための本ガイド



「自然治癒力を高める」シリーズ、新創刊にあたって

「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルスブック 聞き慣れないタイトルの本をスタートいたします 少し大ききなようですが、地球生態系に従ってナチュラルに、代替療法を中心に据えてオルタナティブに… そんな健康実現の本です 第1号の本号は「なぜ病気になるのか？」を食べることから考える」という特集にしました 病気のメカニズムと「食」が密接に関係しているからです しかし、人間の体がなぜ今、かくも不健康で、病気に^{ひび}触まれているのでしょうか？ その答えを、私たちは地球の病気の話から始めてみたいと思います

病気になるのか

人の生命も地球の生命も全ては一つ

「私たち自身が病気を遠ざけ予防し、日々健康でいるためにはどうしたらよいか？」そのためには家族も、身の回りも地域も社会も健康で、自然治癒力に富み、ひいては地球全体の生態系が淀みなく循環していることが大事な条件です。

人の生命も、地球の永遠の生命も、全ては一つにつながっている。ワンネス。ホリスティック…。

人間が人間だけのことを考えて、不健康に悩み、病気の予防に気をもんでいても、他方、私たちを生かしてくれる地球が、大きな病に苦しんでいるという現状をないがしろにしていては、根本的解決にはならないと私たちは考えます。

この写真は、地球の肺、地球の酸素の3分の1を生産するアマゾンの熱帯森林です。そして、次のページの赤茶けた荒涼とした大地は、森が伐採され丸裸になった、同じアマゾンの写真です。（共に写真は熱帯森林保護団体提供）

今、アマゾンの森は急速に伐採が進み、毎年、東京都12個分の豊かな生命の営みをはぐくむ、熱帯林が消失しています。金、アルミニウム、鉄等の鉱山開発や肉牛の牧場化、日本も含め世界で消費が拡大する大豆の畑、エタノールのためのサトウキビ畑への乱開発などが、激しい勢いで森を食い尽くしています。

アマソンのジャングルは、氷河期にも緑が残り、生物遺伝子資源の約半分が今も存在していると言われてい
る。酸素生産だけでなく、地球の種
の避難場所となっている。

Natural&Alternative Health Book
「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルスブック

写真提供/熱帯森林保護団体

人はなぜ

もう一つの「不都合な真実」は
私たちの生活習慣

アメリカの元副大統領だったアル・ゴア氏の『不都合な真実』という映画と本が、今、世界中でヒットし、ベストセラーになっています。止まることを知らない人間の欲望、経済成長と競争、グローバル化、ITテクノロジーの進化やテレビ、コマースによる消費の拡大。文明とは一体、何が最終目標なのでしょう。同じことが私たちの健康信仰や、病気への不安感にも言えると思います。毎号これでもかという、あの手の手の健康雑誌や健康本。テレビのやらせ番組や中身の捏造も多々あります。私たちはどの情報を信用し、何をしたらよいのか迷ってしまいます。これが今日の日本の健康ブームであり、地球環境の悪化に見えぬふりをする、もう一つの「不都合な真実」の姿です。

自分自身と家族の身の回りの健康だけにあまりにもこだわり過ぎて、地域や、社会のことまで思いが至らなくなり、その結果が、地球の自然生態系の循環に変調を来し、地球温暖化や異常気象などの様々な異変となつて私たちの生活を脅かしています。

人類は一体どこに向かうのでしょうか？ 私たちは未来の世代に地球という生命の星を、そして豊かな人間性と健康な心身を子どもたちに継承してゆけるでしょうか？ 危機はそこまで迫っています。

健康にも、新しい価値観が問われる時代

地球のみならず社会も病み、また我が国では薬づけ医療の問題や、急速な高齢化もあり、年金、介護、医療制度の破綻もささやかれています。危機にある地球や混乱へと向かう社会や財政の悪化を好転、回復させる条件づくりは、一人一人の市民の気付きと、欲望との闘いにかかっています。

こと「健康」についても、オルタナティブ（代替的）な価値観による新しい予防医療・健康増進への視点が重要になってきました。

こうした現実を憂慮し、新しい健康への価値観を提唱する医師や専門家が、実は日本にもたくさんいます。私たちはそういった心ある医師と専門家を取材し、多くの確信を手に入れました。

エビデンス（目に見えるもの、証拠、根拠）の無い理論を受けつけない現代医学に対し、代替療法（だいたいりょうほう）の多くが「人の心のあり方やプロセスと治療結果」を重視し、ときには「病との共生」をも認め、「人がいかに、よく生きるか」ということへの深い洞察を示しています。

また現代医学では、原因不明の症状や疾患を「本態性（ほんたいせい）」というひと言でくくり、例えば、本態性高血圧症とか本態性頭痛などと呼んで治らないものと定め、自らの治療の限界を認めています。

「病気になる生き方」を実践するために、今日



の医療常識の枠組みを越えて代替療法をも治療に取り入れている医師や専門家の方々は、3年間、71名の取材を通して以下のような見解を私たちに示してくれました。

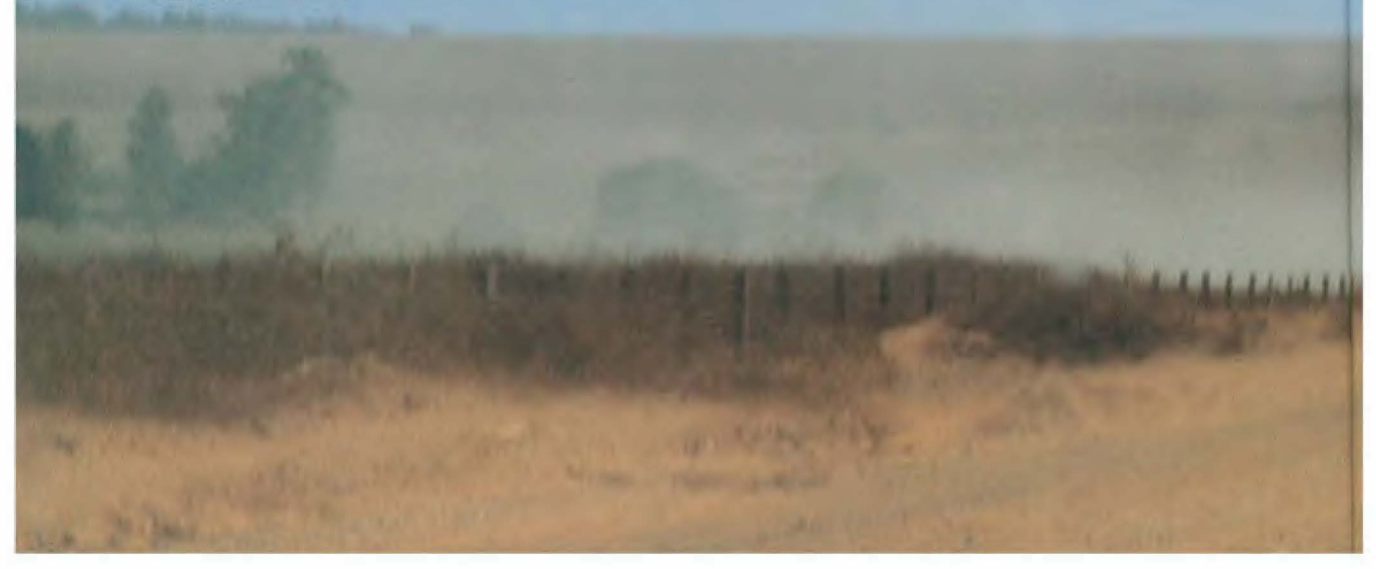
なぜ人は病気になるのか？

私たちはこう集約してみました。まず、「人の生命維持への根本的なテーマの中心に、血液があるのではないか」と考えます。

①そして汚れた血液、循環力が弱い血液が病気に関係しているのではないか。またそれらは、

- ②あらゆるストレスが問題。
 - ③体の冷えによる血流の停滞。
 - ④食の質の改善不足と量の摂り過ぎ。
 - ⑤運動不足。
 - ⑥腸内環境の悪化、排泄、便秘、下痢。
 - ⑦休息、睡眠、呼吸、その質。
 - ⑧身の回りの家電やIT化と電磁波。
 - ⑨笑い不足、幸せ感不足。人間関係の衰退。
 - ⑩体の機能のアンバランス。——などが原因です。
- こうしてみると文明病ともいえる、いわゆる生活習慣の悪化が、今さらながら病気の背景に横たわっていると考えられます。

乱開発で荒地と化したアマゾンの森。人間は、目先の欲、金もうけのために森を切り、人間自身の難病等の生命を救う可能性を持つ薬草や、様々な動物を消失させている。



アマゾン上流域では、金の採掘により水銀に汚染された所もある。この川がいつまで清流でいられるかは、人間の魂の深い部分での気付きにたよるしかないのだろうか。

また、毎号レギュラーとして「自然治癒力を高める」シリーズにご登場いただいた、次の4人の先生方のご意見も参考になります。

安保徹先生……「手術や薬は対処療法にすぎない。病氣から逃れるためには生き方の偏りから脱却すること」
帯津良一先生……「これまでの医療と違う生老病死を貫いてとらえるホリスティック医学が医療の理想」
石原結實先生……「科学的方法だけでは病氣は治せない」ということを現代医学が証明している」

上野圭一先生……「地球の生態系全体の健康や幸福を最優先に考えることが私たちの健康や幸福につながる」
他にも「車の運転はストレスを上げ、歩くと下がる。心には免疫力を高める効果がある。笑いや幸せを感じると免疫力が高まる」などヒントはたくさんあります。
私たちは、読みやすく、エッセンスのみにしぼった内容を中心に、多くの代替療法の立場から、毎号、多様なテーマとアプローチで健康と病氣予防についての見解を示してゆければと「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルスブックを年6回刊で展開致します。

皆様お一人お一人が、ご家族の皆様が、より健康になり、混迷する社会の自然治癒力を高め、少しでも健全にそれを修復し、地球の未来を犯すことのないよう、生應系の回復へとつなげて行きたいと思えます。何卒お知り合いにお広めいただき、またご愛読下さいますよう、心よりお願い申し上げます。(ほんの木編集部)

自然治癒力を高めることは、
毎日の元気の源であり、
病気を予防し癒すキーワード

「医学が進歩しているのに、病人が増えているのはなぜか？」病気がならないで健康に生きる方法とは？」これらの問いに対して、

現代医学の分野だけからのアプローチでは解決策は見つかりません。

現代医学の他にも漢方、アユルベータ、ホメオパシー、シユタインナー療法、中国・東洋医学など多くの代替医療があります。

これらの代替医療について「自然治癒力を高める」をキーワードに医師や専門家に取材をして、テーマごとにまとめた本が『刊刊の、全12冊シリーズです。』

(本書80ページに既刊書籍のご案内があります)



自然治癒力をどう高めるかがキーワード
病気を遠ざける生活を！



健康基本計画 6つのポイント

1 安心安全オーガニック
病気を予防する食べ物

食べ物は腸管を通して直接体内に吸収されるため、免疫力を高める重要な働きをします。血液をきれいにして、体を冷やさない食べものを摂ることは誰でも実践できる健康法です。

4 ストレス、うつを克服する
「心の自然治癒力」

低体温やストレス、社会での人間関係が原因で体の不調を訴えている人が増えています。こういった方も、心の自然治癒力のスイッチがONになると不思議と元気が出てきます。

2 快腸、快便。体からの
毒出しを高める「胃腸力」

体にたまった毒の75%は便から排出されると言われています。スッキリきれいな体を保つために、胃腸力を高め、胃腸の動きを活発にして快便のリズムを作りましょう。

5 冷えを解消し、病気を
治す「血液の力」

がんや高血圧、メタボリック・シンドロームなど、ほとんどの病気の原因は、血液の汚れからと言われています。血行を整え代謝をよくすると血液サラサラになり、血流の力が高まります。

3 睡眠、休息、呼吸法は
「疲労回復力」を高めます

早寝早起きや十分な睡眠、ゆっくりとした深い呼吸など、生活習慣のリズムが整うと、自然治癒力も高まることが知られています。自然治癒力が高くなると人は気力に満ちてきます。

6 心の若さと老化予防に
「健康な脳力」を保つ

脳力には2種類あります。「歳をとると衰える脳力」と「歳をとっても伸びる脳力」です。この2つの脳力を理解して上手に使いこなすことが、老いても若々しく生きる秘訣です。

免疫力を最大限に生かして
病気を予防・治療するために

 安保徹

新潟大学大学院医学総合研究科教授

食事で高める免疫力

食事は血管や臓器をコントロールしている自律神経に、直接作用します。脂肪分の多い食品、甘い食品、冷たいものを摂りすぎるとこの自律神経のバランスが崩れ免疫力が低下します。また、心と体がバラバラの現代の栄養学だけでは、免疫力を高めることはなかなかたいへんです。病気になるにくい、丈夫な体をつくるための毎日の食事について考えます。

● これだけ知れば健康になれる、食と免疫力のやさしい話

免疫とは、体になにかしらの異常が生じたときに、それを察知して修復する身体のシステムです。がんやアレルギー疾患、糖尿病、高血圧、潰瘍性大腸炎、うつ病、腰痛といった病気や症状もすべて体を健康な状態に戻そうとする免疫の治癒反応であり、体内で免疫

システムが正しく働いていれば、これらの病気は予防でき、かかったとしても治癒へと向かいます。また、免疫は体内の血管や臓器をコントロールしている交感神経、副交感神経という自律神経と連動しています。そしてこの自律神経のバランスが崩れると免疫力が低下するのです。食べ物は、自律神経に直接作用する働きが強く、例えば砂糖や脂肪分の摂りすぎは交感神経を優位

にし玄米、小魚、菜食中心の食生活は副交感神経を優位にします。免疫力を高めるための毎日の食生活で大切なことは、副交感神経を優位にする食事を心がけることです。さらに極度の交感神経優位、あるいは副交感神経優位の状態に自律神経が働かないようにするということが大切です。

● 心と体がバラバラの現代の食生活が危ない

消化管は、副交感神経に支配されているのでストレスがかかったときに無性に食べたくなるのは、たくさん食べて副交感神経を優位にして解消する体の反応です。ご飯を食べ過ぎてしまう人やお菓子をたくさん食べてしまう人に、その行為を単独で解決させることは困難で、こういう人は仕事が忙しいとか、心に悩みがあるときに過食によって心身のバランスをとっています。



あぼとおる 1947年青森県生まれ。東北大学医学部卒業。1980年米国アラバマ州立大学助産学中心に、ヒトNK細胞抗原CD57（p70）を作製。1989年胸腺分化T細胞を発見。1996年白血球の自律神経支配のメカニズムを解明。2000年、百年來の通説、胃潰瘍II胃酸説を覆す顆粒球説を発表し大きな衝撃を与えらる。英文論文の発表数は200本以上。国際的な場で精力的に英語で話し続ける世界的免疫学者。著書に「未来免疫学」「免疫革命」「がんは自分で治せる」「薬をやめると病気が治る」等、顆粒球・リンパ球理論で免疫学関連の著書多数。

そういうときに、ただ食べるのをやめなさいと言っても解決策にはなりません。その引き金になっている辛さや悲しさを引き出して治すことが必要になります。

たくさん食べる行為は、心身の辛さや悲しさを一時的には解消してくれませんが、続けると肥満や運動不足になって自分の体をもてあまし一氣に息がきれて交感神経優位になり免疫力が低下します。

さらに過食し続けると今度は心臓や血管に負担がかかって狭心症、心筋梗塞、脳卒中、くも膜下出血という病気になるります。

肉が大好き、揚げ物が好きな人は高カロリーを体が要求していて、こういった嗜好の人の生活スタイルを聞いてみると、長時間労働とか独特な生き方の偏りが背景にあります。長時間労働をしている人は、食事時間が短くなりますから野菜は不向きになり、カロリーの高い脂身の多い肉、揚げ物好きになるのではないのでしょうか。

● 菓子パンとジュースの生活が今の子どもたちをダメにしている

非行少年や登校拒否児とのカウンセリングに長年従事し、「心の荒れと糖との関連」を考究している岩手大学名誉教授の大沢博先生から学んだのですが、菓子パンとジュースの食事は子どもたち、若者にとつてすごく食べやすい食事で、ご飯や野菜のおかずを食べるより菓子パンとジュースのほうが満ち足りります。

甘いもの中心の食事は、血糖上昇が一気にきて元気になるメリットはありますが、インシュリンの分泌を誘発して1時間半、2時間後に激しい低血糖が生じるという弱点があります。

すると、さつきまで元気だった若者が、なんか急にイライラしてけだるそうにして、ささいなことにも頭にくる、怒り出すという行動をします。

私たちは低血糖になったとき、ジュースがあるとそのまま血糖をもとに戻せるのですが、まわりにジュースがないときは、交感神経が緊張してアドレナリンの作用で血糖を上げます。これがキレる現象です。

キレた後は血糖値が元に戻っているのですがさっぱりしてケロツとしていますが、その間に物を投げたり、暴力をふるうという独特の過激な行動に走りますので、甘いもので元気を出しても、すぐ元気を失いキレる原因になります。

● 生活の乱れは普通に生きていくレベルまで広がっている

先日の週末の朝早く、コーヒーショップに立ち寄ったときのことですが、朝食にコーヒーと菓子パンを食べている若い人たちがたくさんいました。中にはコーヒーの代わりにジュースを飲んでいる人



「日本自律神経免疫治療研究会」で講義をする安保先生。

人もいました。

この光景には私も驚いたのですが、食生活の乱れは普通の人が普通に生きているレベルまで広がっています。

パンとジュース、パンとコーヒーというカタカナ料理はおしゃれな面があり、朝食として日常的に広がっていますが、こういった食事は、お昼まで体が持たずに午前中に低血糖になってイライラして冷静さを失う危険性があります。ご飯を炊いて、みそ汁を作って、野菜の煮付けを食べる、という朝ご飯を、病気になるための食事の基本として多くの人に実行してもらいたいですね。

● 体にたまった毒の排出を助ける食物繊維

収穫したばかりの野菜や果物も新鮮ですけれど、命のある状態の生き物がいちばん新鮮です。

人間の体内で活動している酵素

は腸内細菌の中で生きています。そして、体内を健康に保つには、この酵素を育てるのに適した、きれいな腸内環境をつくるのが大切で、そのためにも食物繊維は重要な役目をしています。

体にたまった毒の排出方法としては便からの排出がおおよそ75パーセント。便の量が増えているんなら老廃物を出すと、腸内細菌が増えて腐敗がおこらないように体調を整えるには、食物繊維なしには不可能です。

パンとジュースには食物繊維はありませんし、野菜サラダには食物繊維が含まれていますが量的に摂れません。特にサラダ菜類はポリウムが多くみえますが、食物繊維の量は少ないのです。

食物繊維の豊富な野菜の煮付け、切干大根、ひじき、おからなどの料理を食べると一気に便の量が増えて、腐敗臭が減って、体に入ってくる重金属でもなんでも排泄し（はいせつ）てくれます。

● 便秘している人は血液が汚れている

先日、新谷弘実先生（米国アルバート・アインシュタイン医科大学外科教授）の講演を聞いたとき「腐敗した腸内ガスは火山噴火で出る有害ガスよりも有害で、硫化水素やメタンガスをたくさん出す」と言われていました。

よくトイレにかけ込んだとき前の人の臭いが残っていることがあります。腸で発生した有害物質は、腸管壁から血液中に吸収されますので人間の出すガスが、おのれを汚していると同時に、地球環境を汚染しています。

ということは、一人ひとりが健康になれば、血液の汚れも浄化されて地球環境もきれいになるということにもつながりますし、このような研究がすすめば、少し飛躍しますが今、世界で危惧（きぐ）されている地球温暖化による環境負荷対策にもなるのではないのでしょうか。

今日のおかずに迷ったら・体調の悪さを感じたら

体が喜ぶ食材。パワーで免疫力アップ

免疫が正しく働いていると体は病気になるにくく、自然治癒力も高まります。健康に暮らすには日頃から免疫力アップの生活を心がけることが大切ですが、中でも食事は重要な役割を持っています。無理せず、こだわりすぎず、心も体も快調になる食事の摂り方を安部先生にお伺いしました。

10の方法

1 体を温める食品

冷蔵庫で冷やした食品、アイスクリームやゼリーは一時的に元気が出るの
で疲れたときに食べたくなりますが、
体温を下げて血管を収縮させ、血行が
悪くなり免疫力を低下させます。食べ
物は一度胃に停滞してから腸に行くの
で、冷たさも多少は軽減されるので
が、冷たい飲み物はそのまま胃を通過
して腸を冷やすのもっと危険です。

温かい食べ物を中心になって体温が
上がると、血管が拡張して血行がよく
なり副交感神経が優位になります。ま
た尿、汗、便の排泄が活発になり、新
陳代謝がよくなり免疫力が高まります。
朝起きたときの体温が、36℃以下の
人は低体温なので、体を温める作用の
ある根菜類やしょうが、にんにく、ね
ぎ、にらなどの素材を積極的に摂るよ
うに心がけて下さい。



にんにく、しょうが、
ねぎ、里いも、大
根、にんじん、しそ、
みょうが、にら、も
ち米、大麦、えび、
栗、くるみ、梅、
桃、さくらんぼ、黒
砂糖、酢

2 すっぱい、苦い、いやいや食品

体には不快なものが入ってくるとそ
れを察知して排出しようとする反応が
備わっています。これは排泄反射で、
自律神経のうち副交感神経が司ってい
ます。すっぱい、苦い食品は、この排
泄反射を促し副交感神経が優位にな
るので免疫力が高まります。

例えば梅干しを食べて酸っぱい味覚
が生じると、唾液が分泌されて胃腸の
消化活動が活発になるのも、副交感神
経が優位になるからです。また、副交
感神経が優位になると血管が拡張して
血行もよくなります。他にも、酢や梅
干しの酸味のもとであるクエン酸は、
疲労回復に効果があり、わさびの辛み
成分には肝臓の解毒作用があります。
でも摂り過ぎは胃腸に負担をかけ、
交換神経を優位にしてしまうので、適
度に少量を使用するのがポイントです。



酢、梅干し、ゆず、
レモン、にがうり、
ピーマン、しそ、う
こん、ねぎ、しょう
が、わさび、貝割
れ大根、山椒、唐
辛子、こしょう、か
らし

3 食物繊維たっぷり食品

食物繊維は不消化多糖類と呼ばれ腸管で消化されにくく、食べるとこの食物繊維をなんとか消化しようとして腸管の運動が活発になり、副交感神経が優位になります。

さらに便通を促したり、老化や病気の原因となる活性酸素を吸着して体外へ排泄する毒だし効果もありますが、食べ過ぎると負荷がかかりすぎて腸管が疲労する恐れもあるのでご注意ください。

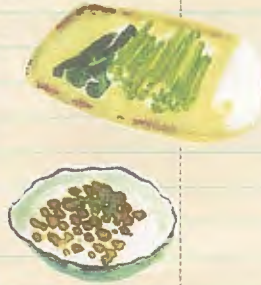
4 腸を元気にする発酵食品

発酵食品には腸内の有効菌を増やし、腐敗菌を排除して腸管の働きを整え免疫力を高め老化を防ぐ働きがあります。

発酵食品は食べ物の消化吸収力を高めますので、納豆、みそ汁、漬け物などを朝食で食べることは、朝に動き出したばかりの腸管にとっても負荷がかからず理にかなっています。

また、発酵には食品を腐敗しにくくし、消化吸収がよくなるといった効果もあります。

みそ、しょうゆ、納豆、食酢、ぬかみそ漬け、たくあん、甘酒、キムチ、テンペ、チーズ、ヨーグルト、乳酸菌飲料



ごぼう、たけのこ、かぼちゃ、ブロッコリー、モロヘイヤ、オクラ、しいたけ、まいたけ、なめこ、わかめ、ひじき、玄米、麦、雑穀、りんご、バナナ、いちご



5 命をまるごといただく全体食品

全体食品は、玄米、小エビ、小魚などの生きていたままの姿をしている食品のことで、魚の切り身や牛や豚の食肉の部位、皮や種を取り除いて食べる野菜や果物と違い、それらが生きていくために必要な栄養素が丸ごと含まれています。

一つの食品で多くの栄養があり命の力もある全体食品を摂ることは、健康増進や病気回復にたいへん役立ちます。

6 血液をサラサラにする食品

血液がサラサラからドロドロになる原因は低体温が関係していたり、水分不足が関係していたり、食生活の不摂生が原因だったりします。

血液ドロドロ口状態が続くと高血圧、高血糖、動脈硬化、脳血栓けっせん、心筋梗塞こうそくの要因になるといわれています。一過



玄米、麦、雑穀、小エビ、小魚、白魚、ししゃも、わかさぎ、小あじ、いわし、大豆、枝豆、いんげん豆、白ゴマ、黒ゴマ



性の血液ドロドロ口状態から脱するには、食事の前後や食事中に水分を摂ることを心がけて下さい。慢性の血液ドロドロ口状態は、体を温める食べ物意識して摂り、低体温を解消することです。体が温まると血行がよくなるので血液ドロドロ口がサラサラになります。梅干しや酢など酸っぱくて排泄反射を促す食品、納豆やみそ、しょうゆなど発酵食品に含まれるイソフラボンにも血流をよくする作用があります。

7 適量の塩分を摂る

塩分の摂りすぎは高血圧の発症に関与し、心臓病や腎臓病を悪化させたりします。一日の摂取量の目安が公的機関などで推奨されていますが、生活環境や仕事の質によって代謝エネルギーが違ったため摂取量にも違いがあつて当然です。健康のための減塩運動がありますが、健康な人が無理に減塩をすると代謝が低下して低体温になるという報告もあります。

栄養学から見ると、塩分を控えると

8 適量の水分を摂る

水分は汗をかく人は多く水を摂る、汗をかかない人は少なくともいいと自分の感性で決めなくてはいいけません。腸管のなかで消化の働きを助ける水分は副交感神経の働きを優位にして体の免疫力を高めます。



ナトリウムが減少します。ナトリウムが欠乏すると成長停滞、皮膚乾燥、脱毛落、疲労、胃酸の減少、食欲不振などをきたします。急速な欠乏の場合、めまい、失神などを起こします。



るので多く飲んでも体が尿にして排出してくれます。そのときにいろいろなお廃物も出ますが、極度に飲み過ぎると冷えが心配です。

一方、水分が足りないと免疫力も弱まります。また、血液もドロドロ状態となり手足の先や体内の各臓器の末端まで血液が流れにくくなるため、がんや腎臓病、糖尿病、膠原病、脳卒中や心筋梗塞、高血圧などあらゆる病気の発症リスクも高まります。

9 神経質にならず楽しく食べる

食材のよい悪いを決めつけたり、一日の食べる量にこだわったりと食事に必要な以上に神経質になっていると、食事そのものがストレスになります。

そういう気持ちでいくら副交感神経を優位にする食事を選んでも、ストレスで交感神経が優位になつては何にもなりません。

楽しい食事は、リラックスでき、食もすすみ、ストレスを解消して免疫力を高めます。そして、なによりも食材

10 適量を自分にあつた食べ方で摂る

私は今、玄米が食の基本になつていきます。朝食は玄米ご飯を軽く一膳、昼食は玄米ご飯をお弁当にして、夕食は晩酌するので、その日の酒量にあわせて摂取エネルギーを調整しています。

玄米菜食にしておかずも変わりました。野菜と魚は毎日食べますが、肉類

パワーを効率よく摂り入れることができます。

神経質にならず、楽しく、できればゆつくりと食べるのがもう一つの免疫力を高めるポイントです。



は回数が減りました。

でも、ご飯は玄米だけと決めているわけではありません。大好きなたらこは白米の方が美味しくいただけます。食べ物があればよい、これはだめと自分のなかで規則のようにきめては食がおいしくありません。それでは修行と同じです。

玄米ご飯にしてから体温が上がって風邪もひかなくなりました。免疫力が高まった結果だと思えます。



自然治癒力を高める連続講座

Natural & Alternative Health Book

自然

代替

健康法

B5版 全80ページフルカラー 各号定価:1575円(税込)

1号~6号好評発売中

6冊セット、小社通販が便利でお得です

「ナチュラル&オルタナティブ」ヘルスブック 第1期6冊シリーズ

vol.1 「なぜ病気になるのか?」を食べることから考える

- 病気にならない食べ方の基本
- 食事で高める免疫力
- 冷えを防ぎ血液をきれいにする食生活
- この症状にこの食べ物が効く
- 野菜・魚・貝・肉・加工食品の解毒除毒の知恵

幕内秀夫さん(フードアンドヘルス研究所代表)
 安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 石原結實さん(イシハラクリニック院長)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



vol.2 胃腸が決める健康力 自然に癒す、自然に治す

- 病気を寄せつけない腸の免疫力の高め方
- 体を温めて病気を治す9つの方法
- 医師・専門家に聞く「私の便秘・下痢解消法」
- 良い胃腸をつくる5つの食習慣
- 腸と胃を元気にする発酵食品

西原克成さん(医学博士・西原研究所所長)
 安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 石原結實さん(イシハラクリニック院長)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



vol.3 疲れとり自然健康法 心と体の癒し方、治し方

- こんな症状から大きな病気はやってくる
- 体を知る、体から知る疲労回復の方法
- パート別、一人でできる疲労回復エクササイズ
- 疲労回復に役立つサプリメント&エコグッズ
- 自然治癒力、免疫力を高める体の声の聴き方

津村喬さん(氣功文化研究所所長・氣功家)
 遠藤卓郎さん(筑波大学大学院人間総合科学研究科教授)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 石原結實さん(イシハラクリニック院長)
 安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 和合治久さん(埼玉医科大学保健医療学部教授)
 城戸淳美さん(今井医院医師)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



vol.4 つらい心を軽くする本 ストレス、うつ、不安を半分にする

- 知っておきたいIT時代のうつ・ストレスの対処法
- うつな気分を解消する28の方法
- ストレス社会をのり越える「自己力」のつけ方
- 日本人が受けやすいストレスの解決方法
- 病院や薬に頼らずうつ・ストレスを克服する特集

鳥 悟さん(神田東クリニック院長)
 墨岡孝さん(成城墨岡クリニック院長)
 安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



vol.5 病気にならない新血液論 がんも慢性病も血流障害で起きる

- 血液、血管の汚れをとる10の方法
- この食べ方で若返り血管・血液になる
- がん、慢性病の発病原因は血液の汚れにあった
- 長生きのための血液パワーのつくり方
- やわらか若返り血管になる生活のすすめ

安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 川崎朗さん(青山自然医療研究所クリニック所長)
 高沢謙二さん(東京医科大学八王子医療センター副センター長)
 森下敬一さん(お茶の水クリニック院長)
 蔡篤俊さん(蔡内科皮膚科クリニック院長)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



vol.6 脳から始める新健康習慣 病気予防と幸福感の高め方

- 脳疲労をなくすと病気は治る
- もっと人生を豊かにする脳の磨き方
- 元気な脳をつくる食べ物選択力の高め方
- 科学や技術では解明できない脳の底力のつけ方
- 太りすぎと肥満は脳から解消できる

板倉徹さん(和歌山県立医科大学付属病院院長)
 藤野武彦さん(BOOCsホリスティッククリニック東京・理事長)
 安保徹さん(新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
 池谷裕二さん(東京大学大学院薬学系研究科准教授)
 永山久夫さん(食文化研究者)
 帯津良一さん(帯津三敬病院名誉院長)
 上野圭一さん(翻訳家・鍼灸師)
 大村祐子さん(ひびきの村ミカエル・カレッジ代表)



● 6冊セットご購入がお得です。詳しくはお問い合わせください。

ほんの木 〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21 三錦ビル TEL.03-3291-3011 FAX.03-3291-3030 Eメール info@honnoki.co.jp