

## 菜食整腸の体験を聴く会

去る12月13日、エヌエイチアカデミーに於いて、ネイティブヘルス（菜食整腸健康法）を体験した人たちの話を聴く会を催しました。

非常に興味深い内容となりましたので、要旨をご紹介します。

**加藤三和さん（27才）**

### 大腿骨頭壊死

#### 発病前後

病気になる前の私は、京都から大阪へ夜間の専門学校に通っていました。朝、早くから夕方までバイトをして、それから学校に行き、夜遅く帰ってから、勉強をしたり、食事で、睡眠時間も少なく、いつも時間に追われていました。

そんな生活を続けて一年経った去年の春頃に変な風邪を引いたんですけど、微熱と咳が出て、いつもは病院で薬を貰えばすぐに治るのに、咳が酷くなる一方で、声が出なくなり、薬が効いていないみたいだったので、服用を止めた途端、知らないうちにその時は治っていました。

そうこうしている内に六月になり、急に夜中に40度近い熱が出て、病院へ行ってもその時は原因が分からず、応急処置の薬を飲んで居たのですが、熱が下がったと思えばまた、高熱が出ての繰り返しで、2週間くらい続いて、その後、熱が引いたので病院へ行ったら何かのウイルスの仕業だったのでしょ。と言われ、もしまた体に異常があれば、来てください。と言われてその時は帰りました。

それで安心していましたが、1週間後の夜に手足に異常なうっ血を見つけて、次の日



病院へ行って採血をしたのですが、採血した時に血管が瘤のように晴れ上がったのを見て、これは普通ではないなと思ったのを今でも覚えています。

#### ステロイド服用

その後、突発性血小板減少紫斑病という病名を告げられました。血小板は、普通はだいたい10万以上あるのですが、その時の私は1万を切っていました。これは非常に危険な状態だそうです。

具体的な治療法もないために、ステロイドを服用してくださいとの事で、3ヶ月入院しました。

ステロイドを飲み続けていると、血小板の数値も落ち着き、徐々に薬も減らして、薬を飲まなくて良いところまで回復したので、安心していただけました。

ところが、その頃から、足の付け根に違和感を覚え、最初は運動不足なのかなと思っていたら、たまたま美空ひばりさんのテレビをやっていた、見ていたら、その方も足の病気だったらしいんですけど、症状が良く似ていたの、インターネットで病気の事を調べたら、お酒を良く飲む人や、ステロイドを服用している人がなり易いと書いてあったのです。

それが大腿骨頭壊死という病気だったので。

この病気も治療法がないと知って、少しでも病気が良くなれば、とインターネットで色々調べて、このエヌエイチアカデミーの事を知り、直接皆川先生の話が家族と一緒に聞

きに行きました。

そして、数日後からウイークリーマンションに泊り込みで通う事にしました。

最初に行った時は、痛くて歩くのもやっとでした。

## 腸マッサージと菜食

一日3回のマッサージを受け、生食も昼はこのランチ、夜はこのお弁当を持って帰って、徹底しました。

通い始めて一ヶ月位は杖を付かないと痛くて、少し調子が良くなればまた、痛くなるの繰り返しでした。

2ヶ月目以降には、だんだん良くなって、階段を歩いても、足が痛くなくなっていました。

調子が良くなった頃、周りの人たちから、「研修生になったら？」というたくさんの声を掛けて頂き、家族とも相談して研修を受けることにしました。

研修をしながら9月一杯までウイークリーマンションで過ごしました。

そのころは痛みもなく、普通に歩けるようになっていたので、10月以降からは、地元、舞鶴から週3回バスで通っています。

帰ってからも生食を徹底していて、今は自分でマッサージをしたり、主人に仕方を教えて、1日1回は必ずマッサージをして貰っています。

ここに通って5ヶ月位経つのですが、2ヶ月目位に足の痛みが無くなってから今日まで痛みがなく、今では自分が病人という事を忘れる位、良くなりました。

## 質疑応答

Q. お腹の硬さはどんな風に変化しましたか？

A. 最初は硬かったのですが、1日3回受けていた頃はもう本当に、ふにゃふにゃと言ったらおかしいですけど、柔らかくなって、お腹は良い状態になりました。

今はちょっと回数が減ったので

、少し硬くはなったんですけど、食事を徹底してるので、調子が悪いとか、足の痛みはないです。

Q. 所謂、好転反応みたいのはありましたか？

A. ちょっと気分が悪くなったり、微熱が出たり、という事がありました。そんな時は、

薬とか何も飲まずに放っておいたら自然に良くなって、今もちょっと肝臓の数値が上がって来ているんですけど、様子を見ています。

Q. 睡眠時間はどれ位、取られますか？

A. 学校に通っていた時は4・5時間くらいだったんですけど、今は7時間8時間と良く寝ていますし、規則正しい生活をする事が体にも良いと思います。

Q. 生食の野菜はどこから手に入れているんですか？

A. 主人の親と同居しているんですけど、ご両親が野菜を無農薬で作られているので、それを食べています。

Q. 宿便はどうですか？

A. ちょっと匂いがきつかったりするので、徐々に出てきているのかな？と思ってます。昔のトイレなので、ちょっと確認出来ません。

Q. どんな感じに変化していったのですか？

A. 足の状態が良くなったので、明るいというか、前向きになるし、そういう事も自然治癒力に繋がるんじゃないかな？と思って、なるようになるじゃないですけど、あまり深く考えなくなったので、そういう所は良かったと思います。

Q. 最初は風邪のような状態だったそうですが、その病気の前触れだったのですか？

A. 私は昔から健康体だったんです。風邪も滅多にひかないし、一年に一回、ひくかひかないかだったので、風邪をひいた時は薬を飲んだらピタッと治るのが普通だったんですけど、その時は全然、声も出なくなって微熱もずっと続いたので、風邪では無かったと思います。

## 上野 起立さん (64才)

### 体調改善

去年の10月から福島区の柳本先生(歯科医)に噛み合わせが悪いという事で、歯を治して貰っています。

ほとんど、自分の歯が無くてインプラントも7・8本、入れ歯



とか金属類とか色々が入っておりまして、それによる悪い影響があるという事で、どんどん金属を取り除いていったんですけども、歯医者ノイスに座り、席を倒されると目の前がフラフラと天井が揺れる。また、起き上がろうとするとフラフラとなる。

夜、寝る時に枕を当て横になると天井がフラフラとしたり、というような事が合っ。お盆過ぎに、風呂に入った時は、バスタオルで足を拭こうと思って屈んだ途端にめまいがして、そこにしばらく座り込んで居ました。

そのような症状は、6月の朝起きた時から始まりました。

普段は別に何ともないので、車運転したり、色々してたんですけど、その内、あちこち足が痛い、膝が痛い、腕が痛いという事で、歯の先生に話したら、「この本を読みなさい」と言って渡された本が、皆川先生の本だったのです。

## 菜食整腸との出会い

一晩の内に読んで、次の日に朝からこちらへ来て、それからお世話になっているという事なんです。

昨日ね。今まで何回来たのかなと思って計算して見たところ、8月26日がスタートで8月に8回、9月に34回、10月に22回、11月に16回、合計80回位来ている。今、12月ですからもう90回位こちらに寄せて頂いているんですね。

## 目まい(フラツキ)

それでその眩暈はですね。2回、3回目、3日目の日には治ったというか、もう良くなったんですけど、9月10日頃ですね、マッサージをして貰ってベットから降りようと思ったら、フラフラとして、そして食堂に行って水を飲もうとしたらまた、フラフラ来て、そういうのが2・3回ありましたけども。それを最後に、今はほとんどそういう事はありません。

## むくみ

それとお盆の頃から、朝起きると手が赤ちゃんのようにむくんだのですが、そういうようなのも今はほとんどありません。

加藤さんみたいに全部治ってしまえば良いんですけど、そうは行かなくて、まだ足と

か膝の痛みは、少し残っております。

## 高血圧

10年ほど前から、血圧が高くて降圧剤をずっと飲んでおりました。

10月2日からそれも全部止めました。薬という薬はそこからもう、何も飲んでおりません。

今朝なんかも129の77とかですね。だいたいその辺でずっと、落ち着いている。

ときたま、140ぐらい上がった事もあるんですけど、まあそれはその日の体調によるのかなと思っています。

宿便はですね。未だに僕もこれっていうくらいげの様な宿便は、見あたらないんですけど、たまにちょっと匂いのきついのが出たりという事があります。

## 体重減量

それと体重がですね。71kg位あったのが、今は64kgから65kgぐらいになりました。

ここから先が中々落ちて行かないんですけども、食事を3ヶ月間1月一杯までは頑張ろうと思ひまして、出張でも例えば米子に行くんでも、朝ここに来てマッサージ受けて、ランチを食べて、それから向こうへ行って夕方から朝に掛けて仕事して、またここへ帰り際に寄ってとそういう事です。

家から他所へ行く時は、ななここと野菜サラダを持って行って、女房と歌舞伎座へ行った時もそれを食べながらという感じで3ヶ月間頑張りました。

それで非常に体も軽くなったようすし、マッサージをして頂いた時も非常に足が暖かい。こんなような感じですよ。

これから、未病と言いますか、もう少し、頑張ろうかなと思っています。

この間、もう3ヶ月経ったので、てっちり食べたんですよ。ラーメン食べたんですよ。と言ったら、「あなたは何をやってるんですか。今までマイナスの方が、今ゼロになったんですよ。これから先、プラスに向かって頑張らないとね。またマイナスになりますよ。」という風に教えて頂いたんですけどね。

出来るだけそういう形で食事の方も頑張っ。て行きたいなと思っています。

ありがとうございました。

## 質疑応答

- Q. 今は、コレステロールなんかは如何ですか？
- A. コレステロールは下がりましたね。コレステロールと中性脂肪が高かったんですけど、コレステロールは正常値になりました。中性脂肪は、まだ少し変わらないんですけど、松田先生にお伺いしましたら、「それは医者が決めた数値だから気にする事ないよ」という事で、お酒を飲む人は少し、中性脂肪が高いとおっしゃられましたので安心してあります。
- Q. 食事制限は3ヶ月していたという事ですが、今は？
- A. 基本的には三ヶ月過ぎて解禁になってるんですけども、ご飯はお茶碗に2杯ぐらい食べたかどうか……。ほとんどは「ななこっこ」と「やさいっこ」ですね。それで、野菜を食べてお酒を飲んだら満腹になります。
- Q. 噛み合わせが悪いって事でしたが、今はどうなんでしょうか？
- A. 今月の25日に最後の3・4本をして頂けると思うんですけど、ずいぶんと変わりましたね。  
本当に噛み合わせでこんなに変わるのかと、歯を外して、まあ外しただけでも歩くのが楽になるとかね。  
何かこう縛られてる感じだったのが、今、ちょっと楽になって来てますね。
- Q. 高血圧の薬は、勝手に止める事は絶対にいけないと医者が言うので、怖くてみんな止められないと思うんですね。その辺は何か変化は無かったですか？
- A. 薬はズーっと10年位飲んでました。先生の本を読んで、その中に高血圧が下がったというような話がありましたので、じゃーやってみようと思って、思い切って止めましたけど、時たま140とか50とか上がったりしますが、別に動悸がするとか変な事になればあれですが、そんな事はちょっと無いですからね。家内もズーっと同じように飲んでいたので最近止めてあります。家内は僕ほど真面目じゃなく、ここへも時々しか来ませんが、それでも飲んでいる時とそんなに変わらないという事ですから、お医者さんにそんな事言ったら怒

られるかも知れませんが、内緒です。今月も薬をもらいにいかなきゃならんのかなあ、と思うんですけど、まあ、良いか、と思っています。

- Q. フラフラする事については耳鼻科とか、脳波を取ったりとかはしなかったんですか？
- A. 去年の11月にMRIを取りましたが、心配するような事はないという事だったので行ってません。耳鼻科も行ってません。行ったほうが良いのでしょうかね？  
最近ね。寝たりした時ね。耳の下の辺りが脈を打っているんですよ。  
ドクドクドクと別に外からの音では無いんです。中からなんです。  
今ちょうど年賀状を書いたりしているものですから、肩凝りでそうなのかなって思ったり、まあそんな事を思っているんですけど、あまりにも続くようでしたらちょっと耳鼻科へ行って見たいと思います。  
うちの親父は100歳なんですけど、耳が遠くて聞こえないんですけど、僕もちょっと影響があるのかなと、思ったりしていません。

加藤さん、上野さんどうもありがとうございます。

皆さん、とても参考になったと喜んで居られました。

当日お話し頂いた池上 泉さんと依藤 曳隆さんの体験は、紙面の都合上、次号に掲載させていただきます。

## 『東京でも体験を聴く会』を開催します。

日 時:平成21年3月28日(土)  
午後3時から

場 所:エヌエイチアカデミー東京  
03-5498-5088

上野さんの話にありました柳本先生ご紹介

### ホロン柳本歯科クリニック

大阪市福島区福島 5-13-18

福島ビル3F JR環状線福島駅前

TEL:06-6458-6747

単に歯だけを診るのではなく、口腔(歯)科的に全身とのつながり、さらに心とのつながりを見る「ホロン」治療

# Healthy Cooking in 東京

火を使わない料理教室

宮田 美子

「ジャガイモ一個って言うてもね、水っぽいのもあれば、ほくほくのものもある。大きいのも一個小さいのも一個でしょ。だからレシピには分量は書いてないの。自分の目で確かめて、舌で覚えて帰ってね。」

そうなんです。この料理教室のレシピには、料理名と材料は書かれていますが、小さじ1とか、カップ2などの分量表示は一切ありません。勢い、参加者は目を皿のようにして先生の手元を見つめ、耳をダンゴにして説明に聞き入ります。あとでレシピを見ればいい、が通用しませんからね。

先生は何度も途中で味見をします。「なんかいつもの味じゃないわねえ。あ、ココナッツパウダーある？入れましょう。」レシピにない、今まで見たこともない食材が入ったり、いったいどんな味になるかなあと興味津々。

五品目を七人で手分けして作るのですが、火を使わないので、テーブルの上ですべてができていきます。手順がレシピに書かれていなくても、よく見れるからわかりやすい！

この日のスペシャルは、ティラミス風デザート「バナップルケーキ」、甘党のわたしにはパラダイスの味でした！どうしてこんなおいしいものを皆川先生は考えつくのでしょうか。

「わたしが台湾で治療を受けたときの食事は、ななこっこだっておいしくなかったしね。日本に帰ったら食材もあったし、ほんとにわからなかった。でもね、何とかやっぴかなくちゃって思って必死に考えたのよ。」

そう話される先生の気迫、絶対治すんだという強い意志。そういうものが伝わってきて、何かじんとしてきました。

さあ、みんな後に続こう！料理教室にまだ参加したことがないのなら、絶対参加しましょう。

ヘルシークッキングは火は使いません。でも、絶対治ってやるぞと、やる気に火がつく料理教室なんです。



## 当日のMENU

### ◎とろとろおろし大根

オクラの小口切りと芽カブをおろし大根に混ぜ、醤油味、とろろ昆布でくるんで食べる。

### ◎白菜のアボガドディップ添え

椎茸をスライスして醤油、昆布パウダーにつけておく、玉ねぎと白菜の柔らかい葉の部分はみじん切り、アボガドをつぶして、以上の材料を混ぜ合わせ、ワサビ醤油で味付けをしてディップを作る

白菜の中の方の芯にディップを盛りつける

### ◎春菊サラダ

春菊は3cm位のザク切り、イチゴは小さいものを4つ切、白髪ネギとまぜ合わせゴマ油で和える、食べる直前に塩、胡椒、醤油、ゆず（又はレモン）のしぼり汁で味つけ

### ◎ジャガイモのカラシ味噌和え

ジャガイモは細い千切り、ネギみじん切り（ジャガイモの1/3位の量）、納豆と混ぜ合わせ、和辛子、白みそ、昆布パウダーで和える

### ◎バナップルケーキ

リンゴをすりおろし、バナナをつぶして混ぜ、ななこっこ、レーズンとココナッツパウダーを加えて良く混ぜ合わせ、形よく皿に盛りつける。ココアパウダーをふりかけ、フルーツ、又はドライフルーツなどを飾る

NPO法人 ネイティブヘルス  
**ナカコ健康サロン** 予定表  
知識 からだ 心

知識（チ）からだ（カ）こころ（コ）の健康を考える人たち、仲間づくりのサロンです

月・日 時間	講師（敬称略） 演題	会 費	備考
3月28日（土） 15:00-16:30	「ネイティブヘルス体験を聴く会」	会員 無 料 一般 1000 円	東京
4月 5日（日） ～10日（金）	「合宿で健康づくり」 熊野「尾呂志庵」		別紙
11日（土） 15:30-16:30	内海 淳子 「弾き語りアルパ」 パラグアイのハーブ	会員 無 料 一般 1000 円	大阪
18日（土） 11:00-12:30	皆川 容子 「ヘルシークッキング」 火を使わない料理教室	会員 1000 円 一般 2000 円 エプロン持参	東京
22日（水） 15:00-16:30	皆川 容子 「ヘルシークッキング」 火を使わない料理教室	会員 1000 円 一般 2000 円 エプロン持参	大阪
25日（土） 15:00-17:30	「あしたば会総会・指導者研修会」		大阪
26日（日） 13:00-14:30	皆川 容子 「整腸でチョウ元気」 あなたの腸は大丈夫？		愛知県
27日（月） 10:30-12:00	皆川 容子 「ヘルシークッキング」 火を使わない料理教室		
5月16日（土）	瀬戸山 玄 「からだと野菜畑」	会員 無 料 一般 1000 円 エプロン持参	東京
23日（土） 15:30-17:00	波部 和美 「ベランダ菜園で安心野菜を食卓に」	会員 無 料 一般 1000 円	大阪

前日までに必ずご予約ください

◎大阪よみうり文化センター 4月、5月、6月の第2金曜 13:00-15:00

◎読売・日本テレビ文化センター大森 4月、5月、6月の第3金曜 13:00-15:00

申し込み 大阪：06-6360-6520

大森：03-5471-6311

## チカコ健康サロン講師プロフィール（敬称略）

### 内海 淳子（うつみ じゅんこ）

南米パラグアイ在住中（87～90）民族楽器アルパに出会い現地で学ぶ。

アテネオ音楽学院で2年間、声楽を学ぶ。

夢を語り合い、くつろぎの空間を共有したいと願い、心の想いをメロディに託したオリジナル曲を創作。

人権問題、女性自立、子育て、ボランティアの講演活動が広がる中で、多文化共生を共に考えながら活動中です。

ひとつの地球の中で肌の色が違い、言葉が違い、国が違う。そして違いのある文化、習慣、風俗を持っていることがなんとすばらしいこと！人を大切にする心が生まれ育つ中で、地球の中の一員として生きていく喜びを感じたとしたら、何と幸せなことでしょう。このようなことをふまえながら活動を通じて 皆様と共に楽しいひとときを過ごしたいと願っています。

### 波部 和美（はべ かずみ）

’38年兵庫県篠山市生まれ

兵庫県立篠山農業高校卒業後、明石農業試験場に在籍。その後、農業に関係のない仕事に従事していたが、定年退職後、実家の農業を継ぐ。孫達に安心して食べさせられる農作物を作りたい、という思いから有気農法を始める。「有気」と書くとは有機の間違いではないかと言われるが間違いではない。

気の満ちた農作物を作るのが有気農法である。農は心とするものである。

有気農法は、東京にお住まいの佐々木健人先生の考案されたもので、画期的な農法というのが仲間達の評価である。この農法を取り入れれば、都会のマンションのベランダでも出来ると確信している。ベランダ農法と名付けて広めたいと思う。

『家庭菜園（ベランダ農法）と云えども立派な農業』と言う考えで、安心して食べられる野菜作りの指導に当たっている。

### 瀬戸山 玄（せとやま ふかし）

’53年鹿児島県生まれ、東京在住

早稲田大学第一文学部卒、40代半ばまで写真家として活躍、’00年より東京世田谷の有機農家の草分け、太平農園の援農作業に参加。その間、各地の有機農家を訪ね歩き、’06年にNHK出版より『野菜の時代・東京オーガニック伝』を上梓。

’08年より『暮らしの手帖』誌で、海・山・街の食事情を紹介する『世のなか食のなか』を連載中。

## お知らせ 『健腸茶』が新しくできました

今まで、ご愛用いただいて居りました健腸茶は、中国から輸入しておりましたが、国内産の材料で、製造も国内でしたいと思い、いろいろ試作して参りました。

この度、ようやく良いものが出来ました。名付けて『**新健腸茶**』。

原材料は、よもぎ茶、冬あおい茶、ルイボス茶、どくだみ茶、  
ビワの葉茶、柿の葉茶、キダチアロエ。

国内産にこだわりましたが、冬あおいとルイボスは、日本では生産されていないので輸入品（中国産、南アフリカ産）となります。その他は全部国内産です。

## ネイティブヘルス認定機関登録者（平成21年2月末現在）登録順

北出篤夫	大阪府枚方市藤阪東町	072-859-0843	
三浦 元 三浦整骨院	大阪府寝屋川市高柳	072-838-5374	合宿可
新居 敏子、指田 量正 なちゅらるらいふ・生駒	奈良県生駒市小明町	0743-73-6121 090-3656-5240	合宿可
瀧内 和美 チアアップ	神戸市東灘区岡本 & 神戸市中央区元町	090-8208-0555	
谷口茂夫・典代 谷口鍼灸院	岐阜県高山市宗猷寺町158	0577-36-3836	
森本 浩至、橋本 正夫 グリーンライフアカデミー	大阪府大阪市淀川区東三国	06-6392-0011	
今村 知子 Beauty Healing Aloha	岐阜県高山市石浦町	0577-33-1240	
久保田佳鶴子 Une (ゆぬ)	京都府京都市右京区谷口垣ノ内町	090-8657-6489	出張
敷名 伸枝	姫路市飾磨区富士見ヶ丘町	079-239-1290	出張
畑 美恵子	大阪府東大阪市御厨栄町	090-8235-1722	出張
野尻 二四代	岐阜県高山市一之宮町	0577-53-2255	出張
今井 武司	大阪府堺市浅香山町	072-223-9889	
芝辻 恵	大阪府堺市神明町西	072-229-2345	NH 所属
色川 裕尚	大阪府摂津市三島	090-6416-7827	NH 所属
中山 智恵	徳島県徳島市南昭和町	088-652-2201	出張
武田 真弓	大阪府枚方市出口	090-3864-6211	出張
山下 英雄	兵庫県明石市西明石町	078-928-9326	出張
羽田 麻美	神奈川県横浜市青葉区	090-5724-2546	NH 所属
杉本 一代	兵庫県伊丹市昆陽南	090-8654-5959	出張
坂口 純子	神奈川県川崎市宮前区馬絹	044-855-3999	
中村 由佳	千葉県船橋市藤原	050-5514-7266	
清水 敬子	福岡県田川市楠	0947-44-6591	出張
福田 美幸	福岡県嘉穂郡庄内町綱分	0948-82-0817	出張
新居 諭・竹村 和子 なちゅらるらいふ・ホワイトルーム	大阪府大阪市中央区谷町	080-5349-5439	
宮脇 由美子	大阪府大阪市鶴見区今津中	090-9863-2011	出張

### あとがき

汗ばむほどの暖かい日があれば、翌日には手がかじかむ位の厳寒、欧米では今までにない積雪だそうで、世界的な異常気象です。最近、世の中も異常になっていると思いませんか？

巷に溢れるニュースは、強盗、殺傷、不況と暗いニュースばかり。しかも、これでもか、これでもかと、煽り立てるような調子で報じられるのを見ると（聞くと）心が暗くなります。

世の中には明るいニュースもあるでしょうに。明るいニュースがもっと大きく報じられると、人々の心も明るく、世の中も明るくなると思います。景気も良くなるのじゃないでしょうか。

病氣も、暗い不安な材料をイッパイ抱え込むと、治るものも治らないのと同じで、社会から不安をなくせば、世の中も良くなると思うのですが。

と、常日頃、考えていましたら、近日、「ハッピーニュース」という本が出版されている、と聞きました。

これは、全国紙、地方紙から明るいニュースをピックアップして、一年に一回出版しているそうです。

こういう事はもっともっとPRしてほしいですね。私たちも、積極的に人に喜んでいただけるようなことをしていきたいと思います。

Y. M.