

明日葉

2001年7月
第8号

Human Native Health Research ~人類本来の健康を追求する~

~ ネイティブヘルス日本上陸2周年 ~

早いもので楊先生が来日し、ネイティブヘルスとして活動を始めて2年が経ちました。その間に大勢の人との出会いがありました。

各地で健康作りのためのセミナーを開催し、料理教室を開いて生野菜料理の普及に努めてきました。毎日の昼食会も次第に参加者が増えてきました。

「整腸運動と食事の改善」そんなことでこの頑固な症状が本当に消えるの？と最初はみんな不信に思います。しかし実際に良くなっていく人たちを見ると、「まあ、騙されたと思って私もやってみようか」「他に何をやっても駄目だったから最後の頼みの綱、やるだけやってみよう」などというので始められます。そして真剣に取り組んだ人は皆、元気になっていくのです。しかも、その変化を自分自身の身体に感じるのが早いのです。少なくとも10回目位には何らかの変化を感じます。

台湾にまで行って膠原病と大腿骨頭壊死が良くなり、おまけに花粉症・冷え症・便秘・疲れなど予期せぬことまでどんどん消えていった事実からこの療法を日本で広めようと、楊先生に来ていただいたのが99年6月でした。7月には西宮夙川に事務所を開き、翌年NPO法人の認証を得て「健康作りと、寝たきり老人を作らない運動」

を展開してきました。その年(2000年)10月には大阪に移転し、有限会社エヌエイチアカデミーを設立しました。その信頼度もますます高まり、各方面から参同していただく様になりました。

過日早稲田大学で「日本統合医療学会」が開催され私たちも参加しました。現代西洋医学だけではなかなか完治しない生活習慣病に対して、他の民間で行われている療法も一緒に研究していかねばならない。アメリカでは既に「国立統合医療研究センター」が開設されている。近い将来日本でも国立の研究センターをを設立したいという事です。世界の医療界は変わりつつあります。私たちには心強い話です。

今後も「健康な社会——健康作りと寝たきり老人を作らない」という目標に向かって邁進していきたいと思います。

NPO法人ネイティブヘルス理事長

(有)エヌエイチアカデミー代表取締役

皆川容子

ヤング式腸内革命のすすめ

元気で長生き研究所所長（医師） 昇 幹夫



高校卒業 30 周年の同窓会、B 子さんは大変ショックを受けました。30 代のように A 子さんはとも若々しく、それにひきかえ苦勞が多かったとはいえ一番老けて見られ、名前を聞いてはじめて本人と確認された程でした。

その時の写真を見た B 子さんの娘の C 子さんは、30 年後の自分の姿を母親に見たようで、どうしたらそんなに若々しくいられるのか訪ねてじかに聞くことにしました。

A：C 子さんの家ではどんな生活？

C：夜遅くまでスナック菓子やケーキを食べながらテレビを見て夜ふかしして、いつも睡眠不足、だから朝は食べない。昼はお腹一杯で洋風ネ。料理は忙しいからインスタントや冷凍食品をチンして、お弁当はコンビニ。お通じも 5 日に 1 度、それもコロコロして悪臭があるわ。

A：大阪大学の森本先生が 10 年以上、10 万人のサラリーマンを対象に調べた結果では、20 代でそんな生活を続けていると、体は 40 代の体になる。つまり早く老けてガンや糖尿病、高血圧などの病気が 30 代から起こりやすくなるし、女性では更年期障害が早く始まるって言ってたよ。ガンをやっつける免疫力（NK 細胞の働き）も落ちるんだって。

C：まあ大変、どうしたらいいの？

A：老化やガンの予防には腸の中をきれいにすることよ。植物の花のつき方や葉がイキイキしてる時は根の状態がいいということですよ。腸の中のことは便の性状を見たらわかるわ。おならや便に悪臭があるということは、腸の中で腐敗が起こってるということ。つまり根ぐされを起こしたら幹は倒れるでしょう。腸は植物の根っこと同じで大

事なもの直接、目では見え

ないの。ビルの中のライフラインだって、あなたの心の中だって、植物の根のように見えないでしょ。腸の中の若さを保つことが健康の秘訣。これからは腸内革命が一番です。それには腸内細菌をたくさん善玉にして、発癌物質や老化促進の元になる活性酸素を作る悪玉菌を減らすことです。それが食養生ですね。日本人は長いこと日本に住んで、穀物菜食中心・低脂肪・低カロリーでこれだけ動ける効率のいい体できたのです。そこに高脂肪・高カロリーといった体験のない食事を続けたら不完全燃焼を起こし、糖尿病や種々の病気が多発するのは当然。

現代は日本の食事が勝つか、アメリカの食事が勝つか第 3 次大戦と考えるべきですね。若い人は自らアメリカの植民地になりたがってる状況です。人には盆・正月は必要ですが、毎日が盆・正月になっていませんか？生野菜や野菜ジュース・七穀粉は、ダイオキシン・発癌物質・余分な脂肪を吸着して捨てる働きがあります。ビフィズス菌などの善玉菌を増やし、悪玉菌を抑え、腸内環境を良くしてくれ、有毒物質を処理してくれる第 2 の肝臓とも言われるのが腸なのです。更にそれに加え、外から人の手でおなかをマッサージすることでカチカチに固まった内臓脂肪が溶け出しやすくなります。そうです。体の中からきれいになり、若さと健康を取り戻すことができるのがヤング式腸内革命です。腸内の日米戦争を終わらせ、腸に平和が戻ることに。それが、あなたがいつまでも若く、美しく、健康である方法だということに早く気づいて下さい。

やってみなけりゃわかりません。やったことしか

残らない。健康法は知ってるつもりが多すぎるのが現代人です。これが腸内会長から 21 世紀を

健康に美しく生きたい人へのメッセージですよ。

治療時代か

20 世紀の治療医学から 21 世紀は予防医学の時代へと変化して、吾国の驚異的と言える高齢化社会の到来に備えなければなりません。寝たきり老



人・要介護者を少しでも抑制し、QOL（質の高い人生）で楽しい人生を希求しなければ世界有数の経済大国の国民として満足できないじゃないでしょうか。

今までの国民の大半とも言える方々は、病に罹患しても健康保険があるから何の心配もする必要がないと唱えて参りましたが、今や国民健康保険だけではなく社会保険も全て赤字寸前となり、その医療費たるや毎年 30 兆円を凌駕するばかりか経済成長が僅か 1% の成長の時代に医療費だけは 5% の成長を確かなものにしております。あと 20 年先には何と百兆円に近づくと言われております。国民の 1/3 が半病人か寝たきりの老人あるいは介護を必要とされる高齢者が数百万人の時代となること必定と発表されています。そこで吾々の血液の状態は如何かと分析して看まするに、赤血球の姿が想像以上に悪いのです。通常サラサラな血液の姿は流動的で水槽の中で金魚が泳いでいる位の状態が良いのですが、それとは正反対の金魚が身動きできないような状況を呈しております、これは過食・飽食以外の何ものでもありません。その上コレステロールや中性脂

ら予防の時代へ

日本W・H・O理事 南 一雄

肪並にシュガークリスタルと言いまして、甘いものや糖分の摂り過ぎの方が大変多く、中には尿酸結晶というジャックナイフ状のタンパク過剰な方、即ち痛風一步手前の方等、一滴の血液の分析から皆様の健康状態を観ることが出来ます。

特に戦後の食生活を振り返って判然とするのは、美味な動物性脂肪や動物性タンパク質の摂取が何と 5 倍強になっており、逆に穀物類の摂り方は年を追って減少気味で血液の粘性には大変良くない食生活であります。

故に厚生労働省の発表に見ることが出来る数値は糖尿病患者 670 万人。その予備軍を入れると 1370 万人という数字になり、高血圧症に至っては 3000 万人近い人々が罹っているのが現在の吾国の姿であります。

ここに来て W・H・O が伝統医学を見直し、総合医療へと導いてゆかねば医療費の高騰のみならず国民の QOL の改善が覚束なくなるばかりでありまして成人ばかりか今では子供たちの健康が心配になって参っております。

保険があるから安心しては病気は防げません。自らの自助努力・自己責任によって病気を或いは寝たきり患者を予防することが大切です。

成人病が生活習慣病に変更されましたが、家族の安心も健康が先ず一番と認識を更めて、食生活の改善を行なう必要があります。国民一人一人の生活パターンを正しいものにし、エヌエイチアカデミーが指導されている少食と穀類を中心に野菜食を摂り入れた毎日の食生活は腸を大事にするものです。樹木でいうならば根の部分が腸にあたりますので、根腐れのない元気の良い腸を確保

したい食生活を実行してゆかねばなりません。

** 体験談 **

私はヤング式自然療法で「美しく」生まれ変わりました。

福本昌子

幼い時から虚弱体質だった私は、大人になってからは生活習慣病の見本帳のような体でした。小さな編集プロダクションを営んでおりますので、体が資本です。入稿時には徹夜に近い仕事をこなさなくてはならないこともあるなど、ストレスの多い生活です。そこで、人一倍健康には気を使い、ウォーキングや水泳をし、食事は体に良いとされる野菜や魚をできるだけ採るようにしていました。50歳の年と翌年、ショック療法というか、一日一膳の玄米食と2杯のお茶に運動や瞑想という半断食の療法を一週間にわたり受けたこともあります。その時は、一時的に極めて快調でした。しかし、意志の弱い私は、いつの間にか、元の木阿弥。世界中の美味しいものが集まっている日本で、誘惑に打ち勝つことは難しいことです。食べるのが一つの快楽になっていました。

ここ数年、コレステロール値は高く、人間フォアグラ状態の重度の脂肪肝ということで、常にどこか体の不調を抱えていました。体重は平均よりやや少なく、傍からはそのような不健康状態だとは決して見えません。毎月、医師の診察を受け、

薬を服用していました。それに加えて最近になって血圧が急に高くなり、忙しい仕事を抱え、将来、いったい私の体はどうなるのだろうと不安を感じていました。胸に猫がのっているほどの重さの痛みを感じたりして、ゆくゆくは心筋梗塞か、脳梗塞かと恐れていました。けれど検査結果は心臓にも脳にも異常はありません。医師からのアドバイスは「食事に注意して、ストレスを溜めないように」の一言だけです。さらに更年期障害の諸症状もありました。

今年のゴールデンウィークの連休の始まった日に、このヤング式自然療法に出合って、私は一週間で見る見るうちに体型も体調も変わりました。この変化は私に生きる喜びをもたらし、将来への不安を吹き飛ばしてくれました。

ヤング式自然療法を紹介してくれたのは、産婦人科の医師で、ホリスティック医療に取り組み、ガン患者がモンブランや富士山登山をめざす「生きがい療法」をサポートし、私と同時に二度の半断食を体験された方です。また日本笑い学会の会員でもあり、笑いが健康に良いということを医学的に実証研究しています。健康についての専門家で信頼できる医師の実体験を目の前にし、私はヤング式自然療法に「何かがある」のではないかと直感しました。

ヤング式自然療法は、生食と腸の整腸運動が両輪の輪のようにセットになっています。加えて大量の水を飲みます。お腹の整腸運動はこの療法独自



のもので、人間が本来もっている腸の蠕動運動能力を甦らすことによって腸壁にこびりついている宿便を出します。同時に便秘も解消します。そして、腸をきれいにして、その結果として血液を浄化し、健康な体にするというものです。

さて、私の実体験です。初めて生食をした時、野菜大好き人間の私にはさほど苦になるものではありませんでしたが、その量には驚かされました。大きな皿に山のように盛った野菜をさまざまに工夫したドレッシングをかけて食べます。最近の日本の野菜はアクが少ないので、生でも食べられます。野菜の中でもトマトはこの食事法には適さず、同じ仲間のナスは適すと、少々腑に落ちないこともあります。トマトが適さないということはヤング先生の経験則からということで、世界でこの療法をなさるのは先生ただお一人ですから、これは先生を信じるしかありません。京都では夏になると賀茂の農家の方がとりたての太陽の香りのするトマトを売りに来て、これを食べるのが楽しみでした。今年はそれを味わえないのが寂しい思いがしますが……。生の野菜を食べる理由は、火を通すとビタミンや酵素が破壊されるからだそうです。生野菜に加えて7種の穀物を冷凍乾燥した粉を、水に溶いたりスープに混ぜたりして食べます。

整腸運動は生まれて初めての経験。腸を振動させるように揉みます。その痛いこと。私の腸にはその時、前日の仕事の打ち上げによる焼肉と50年の長きにわたって蓄えた「モノ」がしっかり詰まっていました。

この整腸運動を受け、腸の壁にへばりついているドロドロしたモノ「宿便」を体の外に出す効果のある清腸茶を飲みます。最初の2日間、3分おきにトイレに駆け込む状態でした。しかし、ただ軟らかい便が出るだけで、お腹が痛いとかだるいとかの症状はありませんでした。その後の大便については語る事が沢山あります。

体の変化はすぐに現れました。まず、体重がストンと4キロ減りました。たった5日間です。そしてウエストラインの復活です。久しく行方不明だったウエストラインを確認。夏に向かって薄着になる季節ですし、これは女性にとって嬉しい贈り物です。6日目、手や首にできていたアトピーが消えていました。この療法を始める一週間前、強い紫外線に当たってよりひどくなくなっていたのに。また、朝、起きた時、口の中がネバネバして臭かったのが、いつの間にか、ほとんど匂わなくなっていました。舌苔もごく少なくなりましたし、歯茎が締まってきました。汗ばむ時の体の匂いもなくなっているように思えます。いつしか、長年の悩みの種だった肩凝りもなくなり、血圧も理想的数値です。喜ばしい結果に大満足です。

そして、何よりも自分がニコニコしているのが嬉しかった。笑顔でいられるのが嬉しかった。

ところが、思わぬことが待っていました。「ババロアの乱」です。甘味を控えていた私は、久しぶりの甘いものに我を失ってしまい、半分だけのつもりがついペロリ。翌日夕方、全身のエネルギーがなくなっていました。立っているのがやっとです。聞くところによると、この療法をしていて、人それぞれ、体に合わないものを食してさまざまな症状がでるとか。腰痛になったり、上顎痛になったりとか、「何を食べてこうなる」という一定の法則はないらしい。私はその後、コーンクリームスープの乱にも遭遇。その時、大便が出ると、すーと体が軽くなってくるのを実感。不思議というほかありません。

大便は毎日3回以上は出ました。多い時は10回も。ヤング先生によると1,000回の大便が出る頃、体質が完全に変わるといいます。毎日食事をしていきますから、前日食べたものが出ます。それ以上の回数は宿便が出たということになります。平均一日4回として、方程式では $1000 = a + 3a$ となり、 a は250日です。約8か月後、果たしてどのような

体と心になっているのでしょうか。非常に楽しみです。

宿便は、半断食の時に出了経験があります。しかし、その時はたった2回でした。今回は連日出ました。黒く、臭く、ドロドロしていて、これが体の中で悪戯していたのかと思うと憎き野郎です。でも体外に出ると「愛い奴」です。出るとに体調が良くなる訳ですから。便器の中で浮いていたり、へばりついていたり、しっかり観察し、水に流しながら快感を感じる私は変わり者でしょうか。

さて、まだ2か月にも満たない経験で、この療法を語るのには時期尚早かもしれません。しかし、変わっていく自分をつぶさに見て、体の中にある「見えない力の存在」を感じられずにはられません。私は生まれ変わりました。若く、しなやかに。そして、この経験は誰にでもできるのです。このヤング式自然療法を忠実に実行さえすれば。私のように病人ではないけれども健康でもないという「半健康人」には、短期間で大きな効果が期待出来ると思います。

「見えない力の存在」といえば、つい最近気がついたことがあります。編集の仕事には文字校正とって文章に誤りがないかと一字一字じっくり読む作業があります。いままで眼鏡をかけなければ焦点が合わなかったのですが、いつの頃からとははっきりとは覚えていませんが、知らず知らずのうちに眼鏡をはずして仕事をしていました。ある時、この療法をしている方が「眼鏡が合わなくて調べてもらったら2段階も目が良くなって」と話しているのを聞いて、「あー、そうなんだ。私も」と遅ればせながら実感したものです。「見えない力の存在」、さて、次に何が起こるのでしょうか。

人生の目的は、「やりたいことをやって、やりぬき、愉快で楽しく自由に生きること。そして人様に喜んでもらうこと」。そのためには健康な体

と心を。私はヤング式自然療法で人生の大きな贈り物を得たのです。(株)福本事務所 代表取締役)

新発売

NATIVE HEALTH FOODS

スーパースウィートコーン パウダー

Super Sweetcorn Powder

アメリカでも生産量が少なく貴重なスーパースウィートコーンを冷凍乾燥しました。普通のとうもろこしより甘味が強く、非常に美味しいものです。自然の甘味料として当社の7穀粉・野菜ジュースに混ぜると、それらがさらに美味しくなります。また栄養補強にもなります。

(コーンスープの作り方)

コーンパウダーとココナッツミルクをよく混ぜ合わせる、水または湯で溶いて少量の塩・コショウで味付けし、パセリのミジン切り、クルトンを散らします。

定価 400g 4,500円

エヌエイチアカデミーの

ホームページ発信中

<http://www.nhacademy.co.jp/>

E-MAIL info@nhacademy.co.jp

この度、当社の健康法を紹介したホームページが完成いたしました。体験談、健康法、最新の研修・セミナーの内容など、わかりやすく掲載しており、お問合せなどもホームページの上から可能にな

っております。お気軽にアクセスして下さい。

** これまでの活動状況 **

- 1998年 8月31日 楊先生特別講演会（健康食付） 神戸：ポートピアホテル
- 1999年 2月 楊先生講演会と個人相談（健康食付） 神戸：ポートピアホテル
- 4月10日 会報『明日葉』創刊
- 20日 野菜会席料理の集い 神戸：舞子ビラ「有栖川」
- 6月18日 楊先生のお話と野菜欧風料理 神戸：六甲山ホテル
- 7月 3日 西宮市松ヶ丘町12-3に事務所開設
※ネイティブヘルスとして活動開始
- 12月 5日 自然健康セミナー 神戸：平生記念館
- 2000年 2月13日 自然健康セミナー 神戸：新日本警備本社ビル
- 3月10日 第1回料理教室（野菜を中心とした健康食）
- 28日 健康づくり：スポーツ・リクレーションの集いにて講演
宝塚市立スポーツセンター
- 4月23日 自然健康セミナー 宝塚ソリオホール
- 5月28日 専門家を目指す人のための講演会（健康食付）
大阪：阪急インターナショナルホテル（アプロスター13F）
- 7月30日 専門家のための自然健康セミナー 名古屋：(株)トータルセラピー
- 8月27日 自然健康セミナー（健康食付） 京都：大原浄蓮華院
- 9月 1日 NPO法人認証（5月30日申請）
- 7日 NPO法人ネイティブヘルス設立
- 24日 自然健康教室 講演と体験（健康食付） 姫路NTTしらさぎ会館
- 29日 有限会社エヌエイチアカデミー設立
- 10月 1日 大阪市淀川区に移転
- 10月12日 LEC（働く女性の勉強会）にて講演 大阪ドーンセンター
- 20日 専門家のための自然健康セミナー 姫路NTTしらさぎ会館
- 24日 自然健康教室 講演と体験 姫路NTTしらさぎ会館
- 30日 料理教室（野菜健康食） 姫路ソーマウエルカムハウス
- 11月21日 大阪商工会議所メンバー定例会に於いて講演（健康食付）
大阪：エヌエイチアカデミー
- 12月 3日 記念講演会と懇談会 大阪：エヌエイチアカデミー
- 12月17日 専門家のための自然健康セミナー 名古屋：トータルセラピー
- 2001年 1月17日 トータルセラピーグループ専門家のための講演会
大阪：エヌエイチアカデミー

- 2月20日 LEC（働く女性の勉強会）にて講演 大阪ドーンセンター
 3月 3日 チカコ美容教室 講演と実技 大阪：エヌエイチアカデミー
 4月21日 チカコ健康教室 体験者の集い 大阪：エヌエイチアカデミー
 5月 3日 一日研修会 大阪：エヌエイチアカデミー
 19・20日 自然健康セミナー（健康食付）と個人相談 鹿児島県：鹿児島食販

- ◎ 毎日12時～14時 野菜を中心とした健康食の試食会実施
 （日曜・祝日は休み）
 ◎ 毎月10日 PM2：00～ 生野菜を中心とした健康食の料理教室
 （10日が、日曜・祝日にあたる場合はその翌日）

講演会(セミナー)7月・8月の予定

7月29日(日) 13時～17時

第13回兵庫のまつりーふれあいの祭典協賛事業

「自然健康教室」

神戸：兵庫県農業会館

* 8月12日(日)「自然健康教室 *Native Health Seminar*」 13時～17時

東京：ガーデンパレス（お茶の水駅前）

* 8月12日～15日 整腸運動個人指導 東京：ガーデンパレス

* 8月29日(水) 13時～17時 2周年記念特別講演会

生菜食と少食が健康の原点と全国でご活躍の

甲田病院院長・医学博士 甲田光雄氏を迎えて

大阪：阪急インターナショナルホテル

アプロースタワー13階

*印 詳細は後日ご案内いたします。

編集後記

最初「3年頑張れば」という言葉に、とても3年もできない、と思いました。どれだけできるか知らないが、とにかくやる以上は徹底してやろうと決意してやっているうちに、あれもこれもと良くなって、いつのまにか気がつけば3年経っていました。過ぎてみればあつと言ふ間です。3年後にはどの様になっているのでしょうか。健康な方がどんどん増えていると嬉しいのですが・・・。

今回は先生方からご寄稿頂戴し充実した誌面となりました。感謝申し上げます。(皆川記)

編集・発行 HUMAN NATIVE HEALTH RESEARCH ー人類本来の健康を追求する

ネイティブヘルス体験者の会 大阪市淀川区木川東4-16-20