

明日葉

2001年10月
第9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周年行事として、去る8月29日(日)大阪の阪急インターナショナルホテル・アプローズタワー13階に於いて、少食・生菜食のすすめでご高名な甲田光雄先生をお迎えして、講演会を開催いたしました。

当日は、70余名の出席があり大盛況でした。

以下、その日の甲田先生の講演要旨です。

～健やかに老いるために～

甲田医院院長 医学博士 甲田光雄

私は51年前に初めて断食をやり、その後も断食をやる度に健康になってきました。そこで現代医学で治らない難病の患者さんたちを断食療法で救ってあげようと言う事で始めたのが私の一生の仕事となったのです。

断食をやっている間に判ったことは「宿便は万病の元」ということです。アトピー性皮膚炎や脳卒中でもガンでも膠原病でも殆どが宿便が大きな原因となっております。痔も宿便をとれば簡単なものです。何と言っても宿便をとらなければダメなんです。みなさんが健やかに老いていくには宿便をとらなければダメです。

宿便とは一体何や？

宿便はあるのかないのかテレビや新聞などで論争になり、最後に専門家の意見を聞くのですね。すると、現代医学の専門家は宿便は昔から言い伝えられている迷信にしかすぎない「宿便というものはない。」と言われます。しかし、これは大きな過ちです。実は私の子供も放射線科の医者をしていて「おやじは宿便が万病の元と言っているが、その宿便とやらを調べてやろうと大腸の検査の時にずっと調べるがそれらしきものはあまり見当たらない。あまり、宿便、宿便と言ったら恥かくで」と息子でさえも宿便を否定するのです。そ

したら、宿便とはなんなのか？というところは、胃腸の処理能力を超えて食べ続けた場合に、腸管内で渋滞する排泄内容物でこれを総称して宿便と言います。言ってみたら食べ過ぎなのです。

胃腸の処理能力というのは人それぞれ違う。その処理能力以内に食べておれば完全に消化吸収して、完全に排泄でき渋滞はおこらないのです。ところが、能力以上に食べる、今日食べ過ぎたら翌日控えればいいのに、又食べ過ぎる。そして、又次の日という内に大変な渋滞が起こってしまうのです。どういうことかと言いますと、高速道路を自動車が1分間に100台流れるとしたら、80台、70台なら渋滞はしない。ところが、150台突っ込んだら、50台は渋滞です。後から後から150台入って来たら動きがとれなくなってしまいます。これがいわゆる宿便なのです。高速道路の場合は、全然動きがとれなくなると通行止めをするか通行制限をするが、人間の場合はそれができないでしょう。グルメなどと言ってテレビでは毎日の様に料理番組がありますね。究極のグルメを求めてなどと言って放映されると私も私もと皆、そのグルメを求めて行き出し、その結果何だと言うと宿便となる。しかも毎日食べ過ぎていると胃腸はだんだん伸びて膨らんできま

す。そのように膨らんだ腸は動きが悪くなる。腸は弾力性がなくなり麻痺してしまう。そしてガスがたまる。これがいろいろな病気の元なのです。この腸の変形を治さないで、頭が痛いからと言って頭痛薬を飲む。ところが、この頃は薬は怖いということがわかってきたのです。うっかり薬を出して副作用でやられたら大変だ、注射もうっかり打てないと言うことになる。ですから断食とか生菜食とかで治していくのが良いのです。

楊先生の処もそうですが、私の処でも生野菜と生の玄米で膠原病がどんどん治っていく。病院へ行くと副腎皮質ホルモン（ステロイド剤）を使います。しかし、これは、症状をおさえるだけではなくごまかすだけなのです。その内身体がむしばまれて悲惨な一生を送ることになるのです。

症状は病気か治療か

最近、薬の治療法に大きな問題が出てきたのは症状というものは病気なのかそれとも療法なのかという問題なのです。

これをよく知っておくことが大事なことです。痛みが出る、熱が出る、下痢をする。これらは、本当に病気なのか。症状というものは有害な素因を排除するために自然が採用する作用方法なのです。風邪をひいて熱が出る、熱が高くなるというのは血液循環がよくなり毒素を体外へ出してくれる。又、熱が高くなると殺菌をしてくれる。熱が出るということは、体の中がきれいになるということです。ありがたいことなのです。熱は病気だと思うから冷やしたり、薬を使って下げようとする。むしろ温めて汗をびっしょりかくと体内の毒素が全部出て、消毒されて菌もなくなり自然に熱は下がります。

下痢も同じです。下痢は腹の中の悪いものを出すためのものなのにそれを薬で止めるとその悪いものが腹の中で腐ります。皆さんは下痢止めを飲む。1996年今から5年前にO157の大きな問題がでましたね。あの時、下痢で一万人余りの

人がやられました。下痢止めを使った患者さんたちは治らないのです。下痢をするということは腹の中の悪いものを全部出すのです。それを薬で止めると外に出られない悪いものが腹の中で腐ってしまいます。

アトピー性皮膚炎というものも同じことで湿疹は警告なのです。腸の粘膜が破壊されてアレルギーが入ってきます。そうすると、医学では、そのアレルギーの元は何か、牛乳か卵かダニか花粉かと一々調べる訳です。浜の真砂ほどあるアレルギーを調べても駄目です。それよりもアレルギーが入らない様にする事です。宿便をとって腸の粘膜をきれいに修理してしまおうとアレルギーにならないのです。それをしないで、外に出て来た湿疹を薬で治そうとするからいつまでたっても治らない。

宿便をとって、生菜食をするとアレルギーが治るだけでなく、本当にきれいな肌になります。生菜食は世界一の美容法だなぁと思います。

21世紀の医学というものは症状療法という形式にたって発展して行かなければ、今の様に薬を使う療法だとあわれにも皆さんは犠牲になってしまいます。今まではごまかしの医療であって、ほんものはやはり症状療法の考え方にたっていないといけな。21世紀は自然医学が世に出るほんものの医療です。皆さん症状は療法だということをはっきり認識していただきたい。

21世紀は少食ブーム生菜食ブームに

今医療費が年間30兆円、15年後は60兆円、25年後は81兆円、そんな財源が何処にあるのですか。健康保険はパンク寸前ですからもう病気にはなれない。これからいかに健やかに老いていくかということが大きな問題となっているのです。それを考えると宿便のない生活をやる訳です。それは腹7分腹6分の少食を提案したい。「少食に病なし」これを忘れないでほしい。

皆さんは何かして好きなものをお腹いっぱい食べて長生きしたいという。これは欲が深すぎます。逃げ回って逃げ回って、最後にもう何処に行っても駄目になった時、「どんなつらいことでもやるから何とか助けて下さい」これが病人の心理ですよ。他にいい抜け道がないのですから、今から少食と生菜食の道に入って下さい。

少食の一番大きな柱は、生菜食です。生菜食は現代栄養学では考えられない様な少食でいられます。少食と生菜食とは、動物を殺生しないですむ愛と慈悲なのです。食べたいのを我慢するのは難しい。しかし、動物を殺生しないですむ愛と慈悲の少食と生菜食を実行できる様な人間になろうと思うと長続きできる。これをやると 50 年後に訪れると言われている世界食料危機も解

決する。生菜食は火を使わないので、消エネとなり環境問題解決にも役に立ちます。ここで楊先生が生菜食と少食を皆さんに伝えておられるという事は素晴らしいです。どうか皆さんも「少食は健康の原点、その少食の王者の生菜食」を守ってください。そうすると健やかに老いていくことができます。

どんなに素晴らしい健康法をやっている、少食を守れず、食べ過ぎている人は必ず病気で倒れます。神様が許さないのです。愛と慈悲の精神で食事をしていると、病気をしないで健やかに老いていくことができます。

問題は話を聞くだけでは駄目で、実行が大事です。



楊先生の講話を聞かれる甲田先生

体験談

減量で肝臓・血糖値・中性脂肪等

ベストコンディションに

梶原重子

今年の5月中頃から、膝が痛くなりました。太っているの（体重は60kgありました）それが原因で膝が痛くなったと思っていました。歩くのがつらく、座ったりするのも大変痛く、右に重心をかけて左をひきずるように歩いていました。実は、1年ほど前にかかりつけのお医者さんから肝臓が悪いと言われ、お薬を飲んでいました。その時は自覚症状もなく、体もひどくえらいということもありませんでしたが薬を飲み始めてから、急激に太ってきたのです。なんと44kgだった体重が短期間のうちに60kgまで増えたのです。その結果、体がむくみ、顔はどす黒くなってきました。また膝の痛み、肩凝り、めまい、首の痛み等々、体にはっきりした症状が出てきて、毎日がしんどくて、歩くこともできないような状態になってきました。

家事をするのもえらくなり、どうしたらいいか困っていたところに、地域の広告紙が配られてきたのです。それに載っている腸の機能回復法の紹介記事を見て、何かぴんとくるものがあったので、とにかくこれを試してみようと思いました。

早速体験を申込みました。40分の整腸運動の指導と楊先生と代表の皆川さんのお話を聞き、当面これにかけてみようと決意し、6月1日から毎日指導を受けることにしました。そして、今までは朝はパン、昼、夜はご飯だったのが、朝は野菜ジュース、昼、夜とも穀物の粉と生野菜という食生活に変わりました。また、生水を2リットル以上飲むことを勧められ、今まであまり生水を飲まなかった私が、とにかく最低1リットルは飲むように

なりました。その結果でしょうか便通がよくなり、少しずつ体が楽になってきました。しかしながら、最初は生野菜食になれず、食欲もなく、体はしんどく本当にこれでよくなるのか？また持続できるのか？自信がない状態でした。

とにかく続けようと、先生方の言われることを守り、毎日欠かさず整腸運動の指導を受けたところ、20日前後で体重が5kg減り、膝の痛みがほとんどなくなり、体が少し楽になってきたのです。毎日飲んでいた肝臓のお薬も、1週間で3分の1に減らし、20日目からはすっかり飲まなくなりました。その後、体の調子は一進一退をくりかえし、少し楽になったかと思うと体中がえらくなるという状況でした。

7月に入ると少しずつ食生活になれ、生野菜が少しずつ食べられるようになってきました。歩いても大丈夫な状態になってくると同時に黒ずんでいた顔が日々白くなってきました。友人たちが顔がすっきりしてきたと言ってくれたのも嬉しい事でした。

7月初旬、病院で検査をしたら、肝臓のGOT数値が3分の2に減少していました。お医者さんが「薬の効果が出ましたね」と言われたことには思わず苦笑いしてしまいました。

8月に入り体重が10kg減り50kgになっていました。このころから肩の痛みが少しずつ楽になってきました。体の調子も以前と比べるとずいぶん楽になっていました。

暑さには特に弱く体中がだるく、ぐったりという日も続きましたが、なんとか猛暑も乗り切ること

が出来ました。

9月に入ると身体が軽くなり、少しずつ元気になってきました。この頃気がついたのですが、びっくりしたことに爪が硬くなってきたのです。食事でも生野菜がおいしく食べられるようになってきていましたので、体に良い結果がでてきたのだと思います。あいかわらず肩と首の痛みはありましたが毎日少しずつ楽になってきました。

それまでは毎日通っていましたが、非常によくなって来たのでその頃から週3回にしました。

9月下旬になると体からしんどさがとれた感じになり、ずいぶんと楽になってきました。今まで感じたことがないような爽快な気分になったことは本当にうれしい限りでした。

10月に入り病院で再度検査してもらった

ところ、肝臓・血糖値・中性脂肪等々の数値が正常になっており、お医者さんがびっくりしていました。4ヶ月間整腸運動の指導を頂き、言われた通り生水・生野菜・七穀粉の食事をきっちり守った結果、肝臓が完治し、体重が約16Kg減り44Kgとベストの状態になりました。結果として、めまい・膝痛・肩凝り等々がほぼなくなり、身体が本当に楽になりました。まだ肩と首に若干の痛みが残っていますので、今後とも指導を頂いて完全によくなるまで努力したいと思っています。又、今後は健康な体作りと若返りに向けて新たな気持ちで取り組みたいとも考えています。

ありがとうございました。

日帰りバス旅行

信楽焼工房と龍門石窟展 (MIHO MUSEUM)

① MIHO MUSEUM 特別展 龍門石窟

洛陽の南、伊水の兩岸の山肌に開かれた龍門石窟の芸術

MIHO MUSEUMのアプローチロードとしてのトンネルには数百枚の銀板が各々微妙に角度を調整して貼られ、そこに差し込む光が銀板上で波打って見事なオブジェとなっています。そのトンネルを抜けると美術館です。

② 昼食 MIHO MUSEUMのレストラン 自然農法で作られた材料の手作りメニュー 今回は特に私たちのためにタップリのサラダを特別に作っていただきます。

③ 信楽焼陶芸家大谷司郎氏の工房 (購入も出来ます)

日 時 2001年12月 2日 (日) 雨天決行

集 合 午前10時 梅田 (詳細は申込者にご案内します) 解散は5時頃予定

会 費 7,000円 (含 昼食・美術館・バス代) 当日徴収いたします。

前日キャンセルは会費を頂戴いたします。

申 込 電話・ハガキ・FAX・インターネット等で11月24日までに下記へ
〒532-0012 大阪市淀川区木川東4-16-20 エヌエイチアカデミー
TEL: 06-4806-4889 FAX: 06-4806-4870

難病克服と出版 並びに NPO 設立一周年を祝う会

2001年9月30日（日）午前11時30分から午後2時、ザ・リッツカールトン大阪に於いて開催

発起人 甲田光雄氏 他14名 参加者 101名

雨にもかかわらず、大勢ご参会くださいまして、賑やかな会となりありがとうございました。

甲南女子大学副学長大榎茂行氏、衆議院議員小池百合子氏の祝辞に続いて、(株)セフティトップ社長貝沼輝彦氏の体験談とお祝いの詩吟、そして、楊仙友氏にご指導を受けた会員の一人として、(株)姫路観光バス社長、道岡佐都美氏から、楊氏に花束贈呈。神戸薬科大学元同窓会長、鑄方元子氏の乾杯でパーティーに入りました。料理は一般の料理に加えて、私達のために生野菜サラダを多くしたメニューを特別にいただきました。

後半は、歌手小林陽子氏の「百万本のバラ」の情感溢れる歌声に続いて、(株)高分子化学研究所社長、百々達郎氏、漫画家黒田クロ氏、甲南女子大学名誉教授辻前秀雄氏のスピーチ。その後、新大阪の広い場所をオフィスに提供してくださっているコンピューターコンサルタント(株)社長上林正樹氏に感謝の辞を楊仙友氏が述べ、最後に皆川容子氏がお礼のことばを述べ、レクタス教育研究所理事長正司昌子氏の閉会の辞で散会いたしました。



新刊図書の案内

皆川容子著 『あした葉のように -消えた膠原病・再生した骨頭-』

「あなたの膠原病は不思議な膠原病で消えてしまった。一体何をしているのですか？」と長年の主治医。

一生飲み続けなければならないと言われていたステロイドもすっかりやめてしまって、ますます元気。しかも、長年苦労した花粉症、不眠症、疲労感、冷え症、便秘、すべてがいつのまにか消えてしまった。大腿骨頭壊死で手術しなければ一生歩けないと言われていたのが、普通に歩けるようになった事実。これらは全て、腸と食べ物に関係していた。

申込方法 2000円（消費税・送料込）を同封の上、下記へ

申込先 〒532-0012 大阪市淀川区木川東4-16-20

(有)エヌエイチアカデミー TEL 06-4806-4889 FAX 06-4806-4870

11月の行事予定

健康フェスタ 2001

—21世紀の暮らしに活かす代替医療—

(淀川芸術祭協賛事業)

日時 2001年11月11日(日) 午前10時～午後6時
会場 エヌエイチアカデミー

自然健康や代替医療等に携わる各種団体の情報提供、
セミナー、実体験、野菜健康食試食等

主催 健康フェスタ 2001 (実行委員会)

.....
赤穂観光協会創立 50 周年記念

「温泉療法と健康セミナー」

日時 2001年11月26日(月) 午後1時～4時
会場 赤穂商工会議所 大ホール (定員 200名)
主催 (社) 赤穂観光協会 後援 赤穂市・赤穂商工会議所

.....
赤穂温泉で健康作り 「自然健康教室」

整腸法個人指導と健康食料理講習

日時 2001年11月26日(月) 午後5時 ～30日(金) この間何泊でも可
会場 赤穂御崎温泉 銀波荘
主催 NPO法人 ネイティブヘルス 後援 赤穂温泉 銀波荘

.....
日帰りバス旅行

信楽焼工房と龍門石窟展 (MIHO MUSEUM) P5 参照

サラダバーのあるお店（大阪編）

—生野菜レストランマップ—

フィールド オブ ファームス

野菜こだわり派の店長は若くてハンサム。しかも背が高く、清々しい感じのカッコイイ青年です。そのレストランは、オフィス街のド真ん中だけあって 50～60 席はあろうかと思われる店内は満席に近く、活気に溢れていました。

私達には嬉しいキャベツがたっぷり。人参、カイワレ、玉ねぎ、アルファルファ、ワカメ、モヤシ、オカラ漬けキュウリ、緑豆の豆腐、モヤシ等がサラダバーに並んでいます。生野菜の間にほおぼる野菜カレーは絶品。このカレーに七穀粉を入れたら美味しいだろうなと粉を持ってこなかったことを悔やみながらいただきました。もちろん、一般向けには野菜の煮付けやスパゲティなどもあります。ランチタイムだけというのは甚だ残念なことです。但し、20 名位のグループ予約は夜でも対応してくれるそうです。

老若男女を問わず、とはいえ大半は若い女性でしたが、ここまで野菜志向が進んだかと喜ばしく思うと同時に、それなのにどうしてこのような店が少ないの？と不思議に思ったことでした。

編集後記

世の中にはいろいろなダイエットや健康法がありますが、未だ誰も唱えていないのが生菜食ダイエット、生菜食健康法です。

やってみればこれほど簡単で効果的なものはないと気付く筈です。甲田先生も言われている様に生菜食、少食は美容・健康に一番です。天高く・・・などと言わないで一度トライしてみてください。案外できるものです。と、言うわけで大阪で生野菜の食べられるところを僅かですがご紹介しましたが如何でしたか？これからもどんどん探検してご紹介していきたいと思います。よいお店があれば教えてください。将来は、私達で野菜の店を持ちたいと思いますが、協力者はいないでしょうか。