

ラポール通信 (第 3 号)

< ご案内 >

その 1 総会を下記のとおり開催します。是非ご参加ください!

日時：4 月 18 日 (土) 10 時 ~ 12 時

場所：小野川公民館大会議室

参加資格：会員の方はどなたでも参加できます (無料)

内容

- ・ 平成 20 年度活動ならびに会計報告、平成 21 年度活動ならびに予算計画の説明
- ・ DVD 視聴 「よく知ればがんは決してこわくない (仮称)」
- ・ ラポールサロン：小グループに分かれて意見交換や情報交換をします

< 当日の体験メニュー >

有機にんじんジュース	ビタミン・ミネラルが豊富な有機にんじんをその場で絞って試飲していただきます
ゲルソンパン	体にいい全粒粉・無塩・無脂肪・天然酵母のパン (クルミとレーズン入り)
マヌカ蜂蜜	ピロリ菌を除去できる抗菌力の高いニュージーランド産の薬用蜂蜜
アマニ粉末	抗血栓・抗炎症・抗アレルギー作用を有する リノレン酸、腸内環境を整える植物繊維、女性ホルモンのバランスを取るリグナンを豊富に含む健康食材
ハーブティー	10 種類のハーブをご用意します。お好きなものをブレンドしてお召し上がりください

その 2 会員の更新をお願いします

会員証：来年度の会員証を同封します

年会費：別紙の「ラポールの会 会費のご案内」をご覧ください。

あなた (と家族) の今年度の年会費に赤丸をつけておきますので
下記のとおり年会費のお支払いをお願いします。

支払い方法

- a) 銀行振り込み：常陽銀行土浦支店 普通預金 1597613 野本篤志
(振込み手数料は個人でご負担ください)

振込みは 4 月末日までをお願いします

- b) 総会当日会場でのお支払い 振込み手数料がかからずお得です

この会の活動は会員一人ひとりの善意に支えられています。あなた自身のみならず、あなたと同じ経験を共有する現会員また、今後入会されるがん体験者とその家族のためにも、会員の継続をよろしく願います!!

その3 新年度健康生活習慣セミナーを開講します！

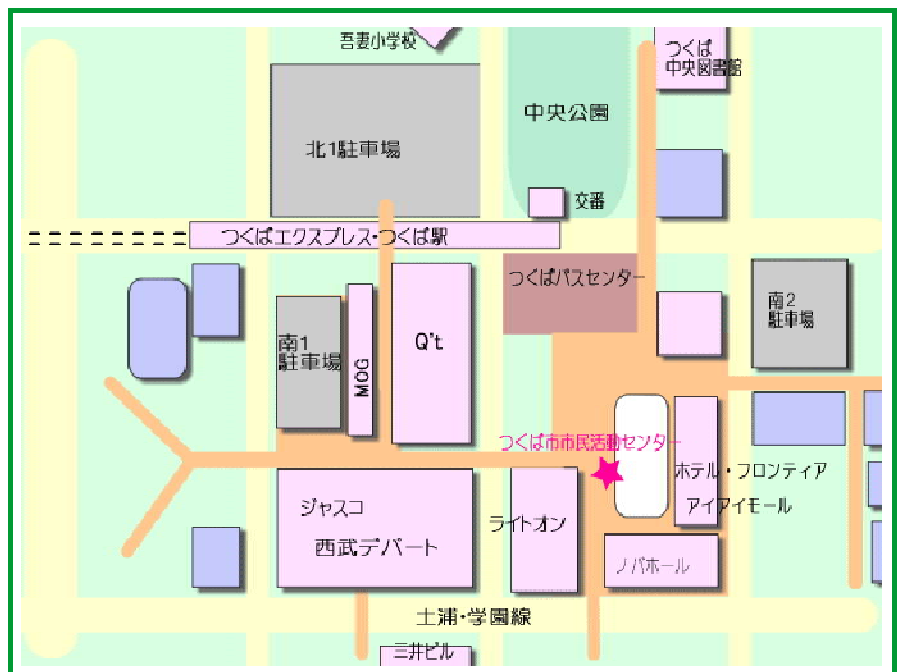
昨年に引き続き健康生活習慣セミナーを開講します。今年は、会場がつくばセンター内の「つくば市民活動センター」に変わりました。また、新しい試みとして最後の30分は小グループに分かれて、健康法についての情報交換・意見交換をしていただこうと考えています。是非この機会にもう一度あなたの生活習慣を見直すきっかけにいただければと思います。

	開催日	時間	テーマ
第1回	5月9日(土)	15:00～17:00	生活習慣病と栄養
第2回	7月4日(土)		活性酸素とデトックス
第3回	9月5日(土)		ストレスと睡眠
第4回	11月7日(土)		体温と免疫

受講料：500円

会場：つくば市民活動センター（下記地図の場所）会議ブース

駐車場：下記地図の「南2駐車場」に駐車して駐車券を持参ください。無料になります。



<ご報告>

その1 ゲルソン療法料理講習会開催しました！

昨年12月20日(土)につくば小野川公民館1F調理室にてがん患者のための食事療法として有名な『ゲルソン療法』の料理講習会を開催しました。当日は、25名が参加して、6種類の料理を調理し試食しました。

玄米小豆ごはん、わかめとサツマイモの汁、何でも野菜トマト煮、人参ジュース、きゅうりとセロリの酢の物、ベジタブルチョコレートケーキ

なお、当日の様子は常陽新聞に掲載されました(3ページの記事参照)。また、料理のレシピと写真 アンケート結果 テキストをNPO 緑の風のホームページに掲載しましたのでご覧ください(<http://npo-midorinokaze.com/>)。

その2 がん患者のための統合医療セミナーを開催しました！

本年1月25日につくば小野川公民館で第1部 発症・再発・転移予防編を、2月21日には亀城プラザで第2部 治療・療養編を開催し、それぞれ40名、36名の方が参加されました。主な内容は以下のとおりでした。

<第1部>

- 日本では年々がんが増えている
- なぜアメリカでがんが減っているのか？
- 発がんのメカニズム
- がんの発生・成長と生活習慣
- がんと食べ物（油、塩、食品添加物、重金属）
- ゲルソン療法体験記（ゲルソン療法を実践するランチの会代表矢澤容子さん）

<第2部>

- 日本の医学に足りないもの
- がん統合医療の考え方
- 新しい3大療法（例：ピンポイント放射線療法）
- 代替療法（例：免疫療法、自家ワクチン療法、温熱療法）
- 自助療法（例：ゲルソン療法、自己癒し法、自然の恵みの活用）
- 自助療法を取り入れて容態がよくなった6名の実際例
- 自助療法でがんを克服した黒澤重治さんの体験談

2月21日のセミナーの様子は常陽新聞に掲載されました（5ページ記事を参照ください）。今年度は同セミナーを取手地区（10月）、石岡地区（12月）、つくば地区（2月3月）で開催する予定です。

その3 メンタルセルフヒーリング講座始まりました！

昨年に引き続きメンタルセルフヒーリング講座を開講しました。受講生も昨年は平日クラス4名、土日クラス4名の計8名でしたが、今年は平日クラス6名、土日クラス6名の計12名に増えました。

DVDを見ながら途中ワークも交え、恐れ・不安・怒りなどのストレスを自身で癒し、前向きに生きる術を6回シリーズで楽しく学んでいきます。

<第1回のポイント>

私たちは生まれながらにして本質的に健康な存在です。
私たちの人生の目的は「幸福を体験」することです。
生命エネルギーを高める、または元に戻すことによって健康を取り戻す事が可能です。
生命エネルギーを自分自身で高める方法を学びました。

<第2回のポイント>

人間が抱く感情は健康に非常に大きな影響を与えています。肯定的な感情は私たちの体の免疫と自己治癒力を高め、否定的な感情は逆にそれを低下させます。
私たちの感情は出来事そのものによって生じるのではなく、その出来事に対する自分自身の捉え方（思考）によって生じます。
不健全な考え方を健全なものに変えていく方法を学びました。

その4 緑の風蔵書多数寄贈いただきました！

つくば市の木戸美香さんより、書籍 89 冊、CD15 本、ビデオ 14 本、カセット 8 本を寄贈いただきました。木戸さんは 4 年前にご主人をがんで亡くされ、寄贈いただいた書籍類はご主人が生前養生のため読まれていたものだそうです。最新の蔵書リストを同封します。木戸さん寄贈分は@印をつけてあります。ご主人の遺志をついで皆さんで有意義に使っていきたいと思います。「緑の風蔵書リスト（保存版）」を同封します。

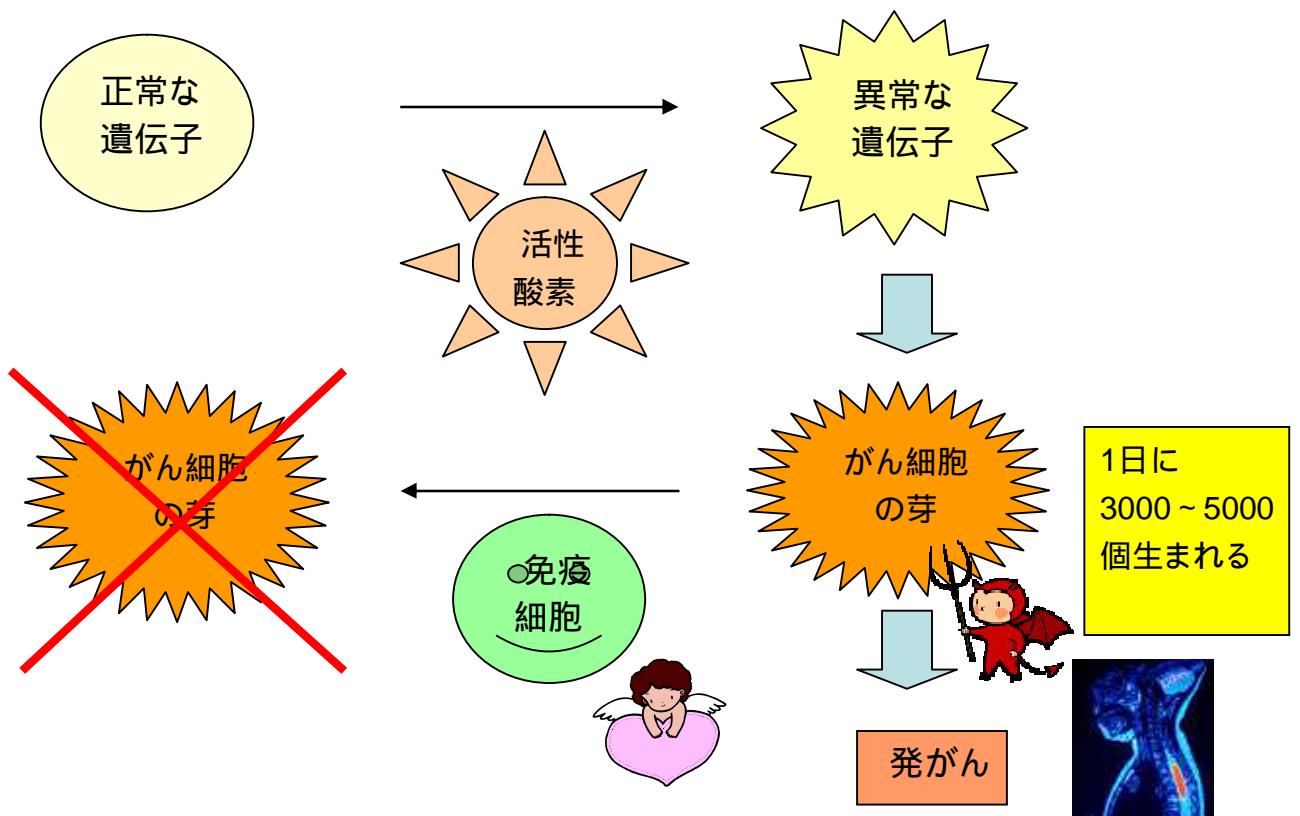
<特集>

がん統合医療 50 の知恵（その1）なぜヒトはがんになるのか？

これから連載でがん統合医療についての知識・情報・経験を 50 回に分けてできるだけわかりやすくお話していきたいと思います。

第1回目は「人はなぜがんになるのか？」です。なぜ最初にこの話題を選んだか？という、このことをきちんと理解して初めてあなたは、自分自身に必要な的確な予防法・治療法を選ぶことができます。

がん細胞が正常細胞ともっとも異なるところは、がん細胞は死なずに無限に細胞分裂を繰り返し成長し続けることです。これは、遺伝子に傷がついて異常な遺伝子に変わってしまうため、遺伝子を傷つける主な犯人は活性酸素だと言われています。遺伝子が傷つくとがんの芽に変わりますが、普通のヒトでもこのがんの芽は 1 日に 3000 から 5000 個もできると言われています。通常この段階で体の中をパトロールしている免疫細胞が見つけて消去してくれますが、免疫力が落ちていたり、免疫細胞が処理しきれないくらいがんの芽ができると長い時間をかけて腫瘍へと成長します。



以上のことからわかるのは、がんにならないためには、活性酸素を発生するものを摂らない、近づけないこと 免疫力を低下させるものを摂らない、近づけないこと 活性酸素を消去するもの（習慣）を積極的に摂ること 免疫力を上げるもの（習慣）を積極的に摂ること が大切だということです。

ところが、現代社会では、は身の回りにいくらでもあり、知らないうちにがんになりやすい体内環境をつくっているのです。逆に は、自分から積極的に見つけ努力して身につけていかないとがんになりにくい体内環境をつくり、維持していくことはできません。具体的なことは、次号以降で取り上げますし、健康生活習慣セミナーでもお話しします。



活性酸素を発生させる
免疫力を低下させる

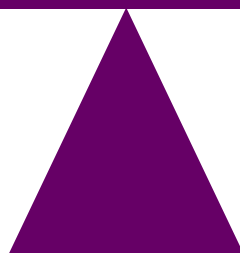


活性酸素を消去する
免疫力を向上させる

- ・ 動物性脂肪、蛋白に偏った食事
- ・ トランス脂肪酸、オメガ6脂肪酸
- ・ 精製塩、白砂糖、精製穀物
- ・ 食品添加物の入った加工食品
- ・ 有害重金属、環境汚染物質
- ・ 農薬、医薬品
- ・ 紫外線
- ・ 運動不足(肥満)
- ・ 体温の低下
- ・ ストレス
- ・ 喫煙

- ・ ミネラル、ビタミン、オメガ3脂肪酸、ファイトケミカル、生の酵素、胚芽成分が豊富な自然食材
- ・ 減塩、家庭で調理した料理
- ・ 有害な化学物質や紫外線をできるだけ避ける
- ・ デトックス
- ・ 適度の運動
- ・ 身体を温める
- ・ リラックス
- ・ 禁煙

↓
発がん
腫瘍成長



↓
発がん予防
腫瘍縮小・消失

東洋の思想では、「病気は恩恵である」と言われています。私たちの本質は生まれながらにして健康な存在であり、健康に生きて健康に死んでいくのが自然の摂理です。もし、あなたが、その摂理から大きく離れてしまったとしたら、がんは、あなたに「あなたの本質にもどりなさい。心身を酷使するのはやめてもっと心身をいたわりなさい。もっと健康に生きなさい。」というメッセージを送っているのかもしれない。

今の私たちは、大量生産、大量流通、大量消費、大量廃棄の恩恵を受けていつでもどこでも便利でおいしいものを口にすることができます。そのために知らず知らずに体に負担のかかる添加物が大量に入った加工食品や抗生物質や農薬づけの肉や野菜を中心とした栄養の偏った食品を毎日「好きなものを好きなだけ」食べ、テレビやファミコン、インターネットを中心とした物や情報の氾濫した言わば「気持ちよいが、自

然からかけ離れ、不健全で心身をすり減らす」社会生活を送っています。

もしあなたががんにかかっているあるいはかかったことがあるのなら、がんの声に耳を傾けてみてください。そして、心も体も健康に一生を過ごすために「体に必要なものを必要なだけ」食べて「自然に寄り添った、心地よく、心豊かな」生活を送ることを心がけてみてはいかがでしょうか？

がん統合医療50の知恵(その2) がんにかかったさんの食事と
がんが治ったさんの食事