

ラポール通信 (第 5 号)

～ 健康野菜特集 ～

< ご案内 >

その 1 ラポールサロン

日時： 毎週第 3 金曜 午後 5 時半～7 時半 (年内は、10/16、11/20、12/18)
場所： NPO 緑の風土浦事務所
詳細・申込方法： 同封の案内ポスターをご覧ください

その 2 仲間と集う健康野菜フェスト

日時： 11 月 7 日 (土)～11 月 8 日 (日) 午前 11 時～午後 5 時
場所： ベジ&カフェ ナチュラル (現レストラン ナチュラル)
詳細： 同封の案内ポスターをご覧ください 申込方法：参加自由
11 月 7 日 (土) 16:00～18:00 小ブースで「特設ラポールサロン」を開催します。
お気軽にご参加ください (問合せ先：090-4548-2046 野本まで)

その 3 有機農業映画祭

日時： 11 月 1 日 (日) 午後 1 時半～午後 5 時
場所： 筑波学院大学 2 階 大教室
詳細・申込み方法： 同封の案内ポスターをご覧ください

その 4 九州大学大学院 白畑實隆教授講演会

日時： 11 月 22 日 (日) 午後 1 時半～午後 4 時半
場所： つくば国際会議場 303 会議室
詳細・申込み方法： 同封の案内ポスターをご覧ください

< ご報告 >

その 1 健康生活習慣セミナー (2) 活性酸素とデトックス

日時：7 月 11 日 (土) 午前 10 時～12 時
場所：つくば市市民活動センター 参加人数：36 名
参加者の感想 (抜粋)

- 健康を追求していくと本当に奥が深くて限りないと感じます。その中で自分に合った健康法がきっとあると思いますが、食が一番大切な部分かと思います。「食の大切さ」について日本全体で考えていく必要があります、自分もその啓発活動に参加できればいいと思います。個人的にはアロマやハーブを使った治療法に興味があり、統合医療的な観点で健康を学んでいきたいです。今日は本当にありがとうございます。

- ・ 内容とても興味深く聴かせていただきました。家族に体調を崩す者が続き、何か参考になればと思い参加しました。出来る事から始めたいです。是非次回も参加させていただきたい。今の時機よいきっかけになりました。

その2 がん克服のための統合医療セミナー（1）予防編

日時：8月29日（土）午後2時半～4時半

場所：県南生涯学習センター・中講座室1

参加人数：39名

参加者の感想（抜粋）

- ・ リンパ療法を受けさせてやりたいと思いました。ゲルソン療法はなかなか実行できませんでしたが、本日の講義でもう少し頑張ってみようと思いました。全体的にとっても有意義な時間でした。
- ・ ラポールの会を知り、今回参加しました。いろいろな本を読み、食事療法をしてきましたが、今日のセミナーを聞き、自分でやってきたことのチェックができました。足りなかったことを見直しながら生活していきたいと思います。
- ・ 最後にサイモン博士のお話がありましたが全ての言葉にうなずいていました。私は取り合えず前向き状態の精神になるような心を持ちたく、興味のある嵐の湯に行きたいと思っております。野本先生のお母様に対する心の中からの優しさがびんびんと、ひしひしと伝わってきて、亡き父母にろくな愛情、優しさを与えられなかった自分を後ろめたく感じます。今後は重度の障害者である3才下実妹と同居の姉に、父母に出来なかった御礼として、私のできる範囲でお返ししたいと思います。姉は18年位前に乳がん手術しておりますので特にこのセミナーに興味を覚えます。又セミナーに参加します。ありがとうございました。

その3 がんサバイバーのためのSAT療法

日時：9月12日（土）午後1時～3時半

場所：筑波大学総合研究棟1階D116室

参加人数：110名

参加者の感想（抜粋）

- ・ 西洋医学（手術・放射線・抗がん剤）に限界を感じ、がんも様々な生活習慣病も治らないと思っていました。他人任せから、病気は自己責任と考え、自分の今までの生活の歪みが病気を作り出したと認識し、自分の力で治す覚悟がないと治らないですね。自己免疫を高める中で心の問題が半分以上と聞いていたので今回興味を持ち参加しました。これまで学んだことの科学的な裏づけも得られ大変有意義でした。
- ・ 家庭で予防、対策、治療ができる方法があるようで、目から鱗だった。全て家庭や日々の生活の積み重ねによって生じるのだという事を再確認した思いだった。心理療法が効くのか気休めじゃないのかと思っていましたが、細胞レベルで仕組みを解明いただいて納得できました。面白かったです。
- ・ 目から鱗の話でした。自分ががんになったのは、さもありません。夫はがんにはかからないだろう。子供をがんにしてはいけない・・・と思いました

<お役立ち情報>

「東洋医療センター」開院のお知らせ

この度ラポール会員の印藤裕雄さんが土浦市並木で「東洋医療センター」を開業されました。印藤さんは神奈川で鍼灸院を開業後、豪州に渡り、国立モナシュ大学で数年間伝統医療の研究と日本鍼灸の指導にも携わってきました。当院では、はり【無痛鍼】・灸【無痕灸】・指圧・気功などの施術や相補代替や統合医療の相談と指導も行っています。往診もされているので、つらい症状でお悩みの方は是非一度ご相談ください（詳細は添付のチラシ参照）

ラポール会員証提示いただくと会員料金（3,500円 3,000円）で施術が受けられます。

(1) 国産果物と緑茶が危ない！ - 心を幸せにさせる農作物とは

ゲルソン療法を実践するランチの会 矢澤容子

9月13日、ダイオキシン・環境ホルモン対策国民会議主催の公開学習会「どうする！増え続ける浸透性農薬ネオニコチノイド」を聞きに六本木まで出向きました。

群馬県で青山内科小児科医院を開業されている青山美子医師の71歳とは思えない迫力と説得力のあるお話しに圧倒されました。そしてその内容に恐ろしくなりました。

ここ数年全国で散布されるようになったネオニコチノイドという浸透性農薬がミツバチがいなくなった原因だと言われるようになったことはゲルソンランチの会のメーリングでも話題になりました。しかし、ミツバチがいなくなったのは、ネオニコチノイドという農薬説(環境要因)だけではなく、過労や栄養状態(食事) 酷使(ストレス、疲労)といった総合的な原因ではないかと議論されました。それは人が癌になる原因と共通しているなと納得できました。そのような議論がメーリング上であったこともあり、学習会に参加したのです。

ところが、学習会ではミツバチの話にはほとんど触れられず、「深刻なネオニコチノイド系農薬の人体被害」について報告されたのでした。青山医院には近年原因不明の様々な症状や不調を訴える患者が急増し、その異常な心電図が何枚も示されました。青山医師は患者たちに必ず3日間の食事の内容を記録させます。しかし、何を食べたかを思い出せない、記憶障害に陥っている患者が多いそうです。また、食事内容に国産のブドウやナシなどの果物や緑茶を大量に食べたり飲んだりしている患者が多いことに気づくのです。そして、患者達に「国産果物と緑茶摂取の禁止」を指導すると心電図が正常になり、症状が改善されることが示されました。あるいは、梨畑に囲まれた住宅に住んでいた患者を実家に帰すことで心電図が正常になるといった例が示されました。

その原因は、日本におけるネオニコチノイドの基準値が欧米に比較し桁外れに高く設定されているためです。ナシではUSの5倍、EUの50倍、ブドウではUSの25倍、EUの500倍、緑ではEUの500倍に及びます。日本は世界で一番農薬を散布している国だと納得しました。日本の農薬の基準値はラットを対象に、欧米では虫を対象に設定されるそうです。このことがこのような基準値の格差を生んでいるのです。

その結果、国産果物や緑茶を大量に消費する日本人の人体に多大な被害が生まれているのです。「それでは野菜は大丈夫なのか？」と質問しました。青山医師は「野菜よりも国産果物や緑茶の方が大量の農薬が散布され、丸ごと、生で食べるのでより危険だ」というお答えでした。実際にナシやリンゴ園では1種類に最低20回の農薬が散布されるそうです。何種類もの品種を時期をずらし栽培する農家では100~150回の農薬が散布されても不思議ではないそうです。

先日青森県の福田農園から届いたEM農法で栽培され化学肥料も農薬も使用しないリンゴを食べました。甘すぎず、酸っぱすぎず、絶妙のバランスの味覚です。つくばの石田農園のタマネギやトウモロコシもそうです。土中のアミノ酸が野菜に吸収され何を作っても甘く、連作障害知らずです。かすみがうら市のEM農法の飯塚農園の玄米も植え付け本数が少なくても太く立派に長い穂が育ち、雑草を寄せ付けません。このような農産物は体中に活力がわき、幸せな気持ちにさせ、作り手の温かさが伝わってくるのです。

(2) がん統合医療50の知恵(その3)

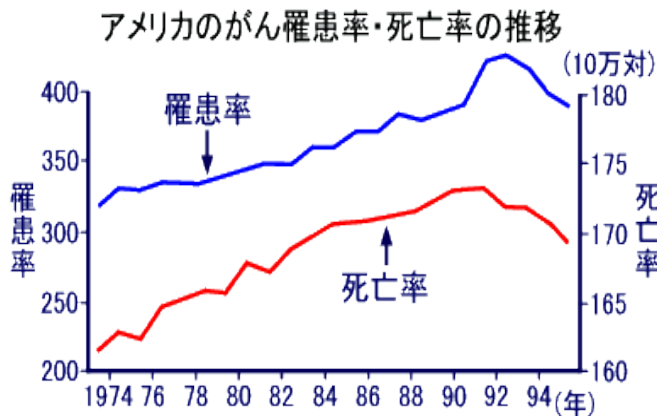
なぜアメリカではがん患者が減ったのか？

日本では3人に1人ががんで死亡すると言われ、がん死亡率は年々増え続けていますが、アメリカでは1990年を境にしてがんの発症率も死亡率も低下してきています(左下のグラフ)。これは決して偶然ではなく今から30年前にがん対策の方向性を大きく転換した結果なのです。

1971年、時のニクソン大統領(共和党)は「人間を月に送り込んだ科学技術を結集すればがんも征服できる」と考え、「がん関連法案」を制定してそれまで宇宙開発に向けていた国力をがん克服に集中しました。しかし、結果は失敗に終わりました。そこで次代フォード大統領(共和党)は、上院に栄養問題特別委員会を設け、ニクソンと大統領選を争ったマクガバン氏(民主党)を委員長にして、大々的な調査(2年の歳月、数千万ドルの予算、3,000人の医学・科学者の協力)を行い、5,000頁という膨大な報告書(マクガバンレポート)に纏め上げたのです。アメリカはこの報告書に基づき大きく舵を切りました。

主な調査結果は以下のとおりです

- ・ 我々の食事は不自然でまったくひどい。ガン、心臓病、脳卒中などの病気は、食原病であり、この間違っただ食生活を改めなければいくら病院が増えても問題を根本的に解決することはできない。
- ・ 現代の医学は薬に偏った、栄養軽視の医学である。病気を治す根本は薬ではなく、体の持っている本来の修復能力である。
- ・ 本来の修復能力を高めるのに最も大切なのは食べ物に含まれている栄養素であり、栄養の知識を持った医学に急いで変える必要がある。



マクガバンレポート(1977年) 栄養の目標

- 炭水化物の摂取を現在のカロリーの46%から55%~60%に引き上げなさい。
- 脂肪分は現在のカロリーの約40%から30%までに減らしなさい。
- 動物性脂肪は10%、植物性脂肪は20%を現在のカロリーから減らしなさい。
- コレステロールを1日300mgに減らしなさい。
- 砂糖の消費は40%減らしなさい。
- 塩は1日当たり3gにまで減らしなさい。

この結果に基づき、増やすべき栄養素と減らすべき栄養素を明示し(右上の表)、がん予防に有効な食材を明示する(デザイナーズフードという)とともに、NCI(国立ガン研究所)でがんと栄養に関する多くの研究を開始しました。また、全米で125ある医系大学のほとんどに栄養学の講座が設置され、現在では医者が栄養学を学ぶことが当たり前のようになっています。

【編集後記】

今回のラポール通信はいかがでしたか？ 広報担当では、ラポール通信に掲載する記事を募集しています。あなた自身やご家族の「体験談」「健康法」「養生法」「治療法」やがん克服のための耳寄り情報などを是非事務局にお寄せください。お待ちしております。

< 広報担当 >

石津忠蔵、岡田ひろみ、菅原周一、野本篤志

< 事務局 > 電話 050-1417-5964 FAX 029-843-3061