

毎日の食事 腸内細菌を増やし、病気を治す優秀な血液を造りましょう！ 何をしても治らない病気を治す方法

- ・ **起床時間は**、夏は4時半か5時頃、冬は5時半か6時頃です。できるだけ休養が必要な状況では暗い間は寝ておく方が良いでしょう。その人によりますが、おおまかに5時から7時頃です。

現代人は、成長期を過ぎれば、よほどの肉体労働者、運動選手でもない限り、一日3食を取っていると食べ過ぎです。常に過食の状態です。胃腸負担が著しい状況です。

1日2食にし、朝食と夕食の間を8時間空けるだけで消化への負担が減ります。また8時間空けて胃（消化に3時間）と小腸（消化に5時間）が空っぽにならないと大腸が大蠕動運動を起こしません。お通じの停滞は病気の原因です。

- ・ **朝食は、なるべく朝8時までに食べ終わるようにしてください。**
夕食まで食事をとらないため、しっかり召し上がってください。
- ・ **夕飯は、理想は夕方4時か5時くらいから食べ、5時か6時くらいまでに食べ終わっているのが理想です。**

仕事や学業などで帰宅時間が遅くなり、この時間に夕食がとれない場合は、自前のおにぎりを作って持って行き、4時から6時までの間の休憩時間に食べておくことをお勧めします。帰宅してからは、汁物やおかずをなるべく少しだけ召し上がれば、胃腸に負担をかけません。

早めの就寝（病気を治すためには8時から9時が理想。遅くても9時59分）を心がけていただきたいので、胃から腸にまで食物が移動するのに必要な3~4時間を考慮し、5時くらいまでに食べ終わってください。就寝時間までに4時間空いていないと未消化物は胃に残ったまま、胃は床につくと消化はストップします。翌日起床したとき、まだ胃は前日の夕食の処理から始まり、胃腸に負担がかかります。

- ・ **入浴は**、スポーツと同じで、寝る直前は睡眠を妨げるので、なるべく早めが良いです。夕食前または、夕食を5時までにすませて、6時までに入浴をすませられれば良いです。しかし、時間がないのなら、午前中に済ませるのも良い方法です。
- ・ **就寝時間は**、理想をいえば、8時ごろから寝る用意をして、8時30分には布団にはいつているのが良いです。

真っ暗にして、横になっているだけでも、心臓が休めます。また、眠れなくても、横になっているという姿勢で腎臓は血液の浄化活動を始めてくれます。

電灯を消して横になっている状態だと、午後9時から午前3時までのあいだ細胞の修復がされるといわれています。（東洋医学）

重症や早く治したい場合は午後9時から午前3時を含む10時間寝ることをお勧めします。ものすごく早く回復します。

どんな高価な薬をつかっても、本当に自分の体を治すのは、自分の内臓、細胞の力です。ゴマ粒一個の大きさに中に、100万個の細胞が入っています。

修復時間帯に、しっかりと細胞を修復してください。

この時間帯は現代人では、なかなかできないけれど、人工的機械（電灯・テレビ）がない自然の状態（本来の状態）での人間の生活時間を書いています。現代人では守れない方がほとんどなのは重々分かりながら、本来の状態を知っていただくために書いています。病気を治す間だけでも実践するのも一つの方法かと思えます。

衣服について

健康体は頭寒足熱（足の方が頭より温かい）ですが調子のすぐれない方は、ほとんどが頭熱足寒です。下半身は夏でもクーラーで冷えるので木綿の長パッチ・木綿の靴下（もしくは綿80%）をはくようにしましょう。冬は、その上に起毛（ボア）のものを重ね着して上半身1枚：下半身2枚の感じで下半身の保温に心がけてください。

食べ方の基本は、玄米を中心とした穀物+たっぷりの野菜からなる「穀菜食」です。現代日本は、肉や卵、乳製品などの高脂肪高タンパク食が推奨され、主食は白米や小麦粉など精製されたものばかり。日常的に添加物たっぷりの加工品を食べる。そんな食習慣が肥満や生活習慣病だけでなく癌、アレルギーなどの難病の増加に直結しています。

牛肉、豚肉、加工肉、乳製品は大腸、小腸を下水道のように汚します。これらの動物性脂肪は融点（豚脂33~46℃、牛脂40~48℃）が高く、人間の体内では融けません。（スキルス性胃癌を食事療法で克服した京大名誉教授・からすま和田クリニック院長・和田洋巳医師や、胃腸内視鏡によるポリープ切除術を世界で初めて発表した米アルバート・アインシュタイン医科大学外科教授・新谷弘実医師の大腸内視鏡ビデオより）

肉と一緒に炊いた野菜だけを食べたとしても、その野菜には肉の油が付着しているので肉を食べたのと同じことになります。市販のカレールーだけ食べたとしてもカレールーには牛脂や豚脂が入っているので同じことになります。箱の裏に書いてある内容を確認してください。

栄養を吸収している小腸での停滞便は硫化水素やメタンガスを発生させます。硫化水素は自殺するときに使う人がいますが、助けようとした家人も巻き添えにする猛毒で、セメントでさえボロボロにするそうです。食べすぎ現代人の多くは、小腸から栄養分が吸収されないどころか硫化水素で粘膜が破られ、その毛細血管も破られ、血流内に悪玉菌が流入して敗血症を起こした症例もありました。

（2017年8月22日放送「名医とつながる！たけしの家庭の医学」）

癌をはじめアレルギー、動脈硬化、心臓血管障害、脳卒中、糖尿病、アルツハイマー、認知症、リウマチなどの免疫病、膝痛、腰痛、体のあらゆる痛み、すべての難病を治すのは、小腸大腸の停滞便を無くし、腸内環境を改善することです。

・ **主食のご飯は**、玄米が理想ですが、いきなり玄米は難しいし、消化力が弱っている場合はお勧めできないので、胚芽米に押し麦または最近よくある雑穀を足すとかして工夫してください。白米（字を合体させると粕）はビタミンやミネラル不足になります。

・ **おかずは**、発酵食品の味噌、野菜、根菜、いも類、大豆、豆腐、納豆、きのこ類、海藻などが中心です。

人間にとって必要な蛋白質は、主に植物性蛋白質から摂取してください。

特にアミノ酸まで消化されやすい発酵食品の**納豆**をお勧めします。納豆は、ビタミンやミネラル、オリゴ糖、食物繊維が豊富で、血栓を溶かす納豆キナーゼを含み、また近年世界中の研究者達が奇跡の食べ物だと注目しています。納豆には血管の炎症を防ぐスペルミジンが多く、スペルミジンは認知症を防ぎ、老化を遅らせて寿命を延ばし、動脈硬化や癌まで防ぐ可能性が発表されています。

他の大豆製品をあまり摂取できない日は、女性は1日で合計3パック、男性は1日で合計4パック食べてください。国産大豆で製造された納豆を選び、付属のたれは蛋白加水分解質が入っているので捨て、ねぎや辛子、醤油やキムチなどで食べてください。

蕎麦のたんぱく質含有量も多いです。ただし、蕎麦湯には多くのタンパク質が流れ出るので、蕎麦湯が飲み切れる程度の湯で湯がいて蕎麦湯も全部お召し上がりください。（濃い出汁をそば湯で割ると美味しいです）

◎納豆は生食するとナットウキナーゼが血栓を溶かしてくれるので大変有効です。

生食で食べて、さらに食べる場合、炒め物や、調理した形でもかまいません。

◎野菜や豆腐、卵、海藻を使ったサラダ、煮物などのおかず。

◎魚介類（白身魚、いかや海老、貝）を使った料理は週に1、2回程度ならかまいません。

がん治療（その他重症疾患・少しでも早く治したい）の場合は魚貝類などもしばらく止めて完全菜食にされることをお勧めします。

また、ゲルソン療法にみられるスロージュウサーを使った野菜ジュースをお勧めします。

魚・鶏ささみも毎日食べると腸内輪筋を痙攣させ宿便の原因になるので、毎日は控えてください

◎海苔（巻きずしに使う海苔）は毎日食べてください。

菜食主義者が貧血になる原因はビタミンB12不足が原因です。

毎日、味付けしていない寿司海苔の大きな一枚を食べるとビタミンB12やミネラルが摂れ、貧血にはなりません。

（納豆を包んだり、味噌汁に潰していれたりしても、美味しく食べられます）

・ **油は**、動物性はもちろん、植物性であれ、動脈硬化の原因です。煮物やサラダなど、なるべく

◎油を少なめにするほうが良いです。液状の油は精油工場から出荷される時点で酸化しており、それを加熱するとますます酸化が進みます。

◎玄米・豆・ゴマなどの液状になっていないものは酸化してないので大丈夫です。

ゴマは生ゴマを家庭で炒って食べる直前に電動ゴマすり機で粉砕することをお勧めします。
◎加熱してもよい油はオリーブ油のみで、他の油は生で使うことが必要です。

油を使うなら一番酸化しにくいエキストラバージンオイルにします。

- ・ **朝食と夕食の間は**、固形物の入っていない水分は飲んでかまいません。
ただし冷たい物（口の温度より低い物：常温のものは体温より低いので冷えます）、砂糖の入った物は飲まないでください。
ササヘルス、お茶、紅茶、珈琲、ぬちまーす（沖縄の自然塩）を溶かした白湯などを飲んでください。
- ・ **甘い物とは**、白砂糖、黒砂糖、果糖、コーンシロップ、蜂蜜、メープルシロップなど、ほぼ全てのお菓子、加工食品に入っている糖분을指します。このような自然界から凝縮して生成された糖分は赤血球を壊し、腎臓にダメージを与えて病気の原因となっています。現代人は昔の人と比べて300倍、砂糖を摂取しているといわれ、腸をゆるませ、腸内環境を悪化させる原因となっています。

甘酒は、スーパーなどでも普通に売っていますが、砂糖を加えていない、お米を発酵させてつくった本物の甘酒にしてください。甘酒はアミノ酸がバランス良く入っていて飲む点滴といわれています。非常に甘いので、豆乳をまぜて小鍋で温めて飲むと小腹ふさぎに適しています。

どうか人間本来の治癒能力を信じて、あきらめずに少しでもよい方向へと回復なさってくださいるようにと願っています。

まとめ

食品

- ◎ 雑穀のまざったご飯
- ◎ あらゆる野菜 夏はサラダでもかまいませんが、冬は温野菜
- ◎ 納豆は1日3パック（高野豆腐、豆腐、大豆製品、豆乳）
- ◎ 卵は1日1～2個程度（スーパーなどで普通に売っている10個200円前後の卵は抗生物質、成長ホルモン、殺虫剤漬けの鶏から生産したもので、病気を治す妨げになります。食べるなら1個60円くらいする、抗生物質を使用していない平飼い卵を勧めます。）
- ◎ 海草、酢、味噌などの発酵食品、
- ◎ 甘酒、冷やしていない果物（冬の室温は夏の冷蔵庫くらいの温度になるので冷えた果物になります）
- ◎ エキストラバージンオリーブオイル（調理に多少使うのみ）
- ◎ ゴマ油は風味付けなので、生のまま使います（火を止める直前か、止めてから入れる）
- ◎ 魚介類・鶏ささみは週に1から2回程（がん治療の場合は不可）
- ◎ 牛・豚・乳製品は腸内が下水管のように汚れ腸内環境が悪くなるので避けてください。

- ◎鯛やさんまなどの青背の魚も、体内にはいつからでも酸化するので避けてください。
- ◎魚は鯛やたら、鮭などの白身・鶏ささみは良いです（がん治療の場合は不可）
- ◎コンソメや市販のカレー、インスタント食品にふくまれる動物性の脂も避けてください。

- ◎ 砂糖は血液を壊し、貧血になるのでできるだけ避けてください。砂糖を使っていない甘酒、ドライフルーツ、焼き芋やかぼちゃ、栗などの自然な甘味は大丈夫です。

- ◎ 口の中より冷たい飲み物、食べ物は全て胃腸を動かなくし、便秘を悪化させる原因です。冬は特に、室温に置いた飲み物、果物は避け、温かい飲み物、加熱した果物を取るように心がけて下さい。
（りんごやみかんなど、冬はオーブントースターなどで焼いてください、そのまま食べると体を冷やします）

副菜の例

おかずを作るのに塩や醤油を使うので塩分が入りますが、がん治療の場合はおかずで入る塩分以上にスロージューサーで作る酵素ジュースで身体の組織からから塩分（Na）をどんどん排泄します。（塩を使うときはぬちまーすを使って下さい。Naが身体に残りません。）

〈きのこことプチトマトのマリネ〉

まいたけ、しめじ、ししとう、プチトマト各1パック
 にんにく1かけ あればとうがらし
 レモン汁 酒
 オリーブ油、塩、胡椒 粉パセリ

- 1 きのこと類は石づきを取り、ほぐす。プチトマトは縦に2等分し、にんにくはスライス、ししとうはへたを取る。
- 2 ボウルにレモン汁小さじ1、酒大匙1、オリーブ油大匙1、塩、胡椒、みりん少々を混ぜる。
- 3 オリーブ油でにんにく（あればとうがらし）を炒め、次にきのこ、ししとうを加えしんなりするまで炒める。
- 4 ②でプチトマト、③をあえる。最後に粉パセリをふる。粉パセリの代わりに葱など青いものでも良い。

〈甘酢たまねぎ〉

玉葱一個スライスしてびんに入れ、本みりん・酢 各大匙2、塩小さじ1/2を入れ半日置く

〈長芋とオクラのわさび和え〉

長芋100g皮をむいて1cmの輪切りにし、ビニール袋に入れてたたく。オクラ2本さっとゆでて小口切り
 練り梅小さじ1 薄口醤油小さじ1/2、だし小さじ1（市販の麺つゆなどでも可、ただし蛋白加水分解質が入ってないもの）おろしわさび少々
 全部ビニール袋に入れてもむ。貝割菜と梅を飾る。

〈青じそとレタスのサラダ〉

青じそ 5枚 千切り

レタス 1/3個 ザク切り

マッシュルーム 4個 生のままスライス

ボウルににんにく 1/2かけの断面をゴシゴシと擦り付ける。そのボウルに

レモン汁大匙1 本みりん大匙1 塩小さじ1/3 胡椒少々入れる。

マッシュルーム、レタス、青じそを入れて混ぜる。

〈きゅうりと厚揚げのゴマ酢和え〉

- 1 厚揚げは油抜き（キッチンペーパーを敷いたフライパンに厚揚げを入れ蓋をして弱火で温めて油を抜いたあと60℃の湯で良く洗うと良い）、たんざく切りにして鍋で乾煎りする。
- 2 きゅうりを塩でしんなりさせ、さっと水洗いして水切り。
- 3 干しいたけは水で戻し、戻し汁で煮てから本みりん大匙1、醤油小さじ2を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 4 ごま酢 白ごま 大匙3
酢 大匙2
醤油 大匙1と1/2
本みりん 小さじ2 であえる

〈納豆で担々麺風〉（1人分）

そうめん、中華麺、うどんなどなんでも可 1人分

豆乳 約100cc

麺つゆ 豆乳の約1/10

ゴマ油もしくはラー油 適量

納豆 2パック（80～100g）

にんにく しょうが

酒 大匙1

味噌 大匙1

豆板醤 小さじ1

青梗菜 1束

- 1 麺をゆでて水でさっとしめて置く。青梗菜も塩でさっとしめてゆでる。
- 2 フライパンで細かく刻んだ納豆、みじん切りしたしょうが、にんにくを炒め、酒、味噌、豆板醤を混ぜたものを加えて味付けする。
- 3 器に麺を盛り付ける。麺つゆと豆乳を10：1の割合で混ぜ、（商品によって味の濃さに差があるので、少なめから味見して調節してください）小鍋で温め、火を止めてからゴマ油（もしくはラー油）を少々たらす。
- 4 麺に③を注ぎ、青梗菜、納豆味噌をのせて出来上がり。

この納豆味噌をご飯にのせても美味しいです。その場合、スープは無しか別にして飲むほうが美味しい。

100年前の日本人は世界最強の体力を誇る民族だった

明治期までの日本人が今と比べればとてつもない体力を持っていたということは、

当時日本を訪れた外国人の残した多くの文献に記されている。

その一つにドイツ帝国の医師・ベルツの手による「ベルツの日記」です。

ベルツの日記

ベルツ（本名：エルヴィン・フォン・ベルツ）はライプツィヒ大学で内科を修めた後、27の歳に明治政府によって招聘され、以後29年間日本に滞在する。

幕末から明治にかけて日本が「殖産興業」を目的に先進技術や学問・制度を輸入するために雇用した、いわゆる「お雇い外国人」の一人だった。

東京医学校（後の東京大学医学部）において医学や栄養学を教授し、滞在中日本人女性（花子）を妻に娶っている。

そのベルツがある日東京から110 km離れた日光に旅行をした。

当時のこととて道中馬を6回乗り替え、14時間かけやっと辿り着いたという。

しかし二度目に行った際は人力車を使ったのだが、

なんと前回よりたった30分余分にかかった（14時間半）だけで着いてしまった。

しかもその間は一人の車夫が交替なしに車を引き続けたのだった。

普通に考えれば人間より馬の方が体力があるし格段に速いはずなのだが、

これではまるで逆である。この体力はいったいどこから来るのだろう。

ベルツは驚いて車夫にその食事を確認したところ、

「玄米のおにぎりと梅干し、味噌大根の千切りと沢庵」という答えだった。

聞けば平素の食事も、米・麦・粟・ジャガイモなどの典型的な低タンパク・低脂肪食。

もちろん肉など食べない。彼からみれば相当の粗食だった。

そこでベルツはこの車夫にドイツの進んだ栄養学を適用すれば

きっとより一層の力が出るだろう、ついでながらその成果を比較検証してみたいと、

次のような実験を試みた。22歳と25歳の車夫を2人雇い

1人に従来どおりのおにぎりの食事、他の1人に肉の食事を摂らせて

毎日80 kgの荷物を積み、40 kmの道のりを走らせた。

然るところ肉料理を与えた車夫は疲労が次第に募って走れなくなり、

3日で「どうか普通の食事に戻してほしい」と懇願してきた。

そこで仕方なく元の食事に戻したところまた走れるようになった。

一方、おにぎりの方はそのまま3週間も走り続けることができた。

当時の人力車夫は一日に50km走るの普通だったという。

ベルツの思惑は見事に外れたのだった。

彼はドイツの栄養学が日本人にはまったくあてはまらず、

日本人には日本食がよいという事を確信せざるをえなかった。

また彼は日本人女性についても

「女性においては、こんなに母乳が出る民族は見たことがない」

とも漏らしている。

それらの結果、帰国後はかえってドイツ国民に菜食を訴えたほどだったという。



5俵かつぎ

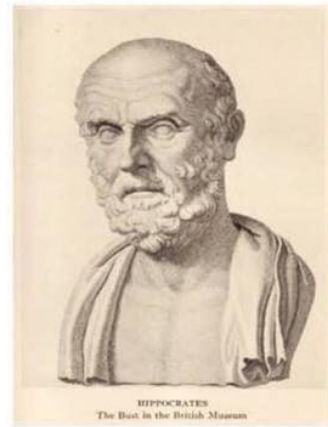
www.ilboniyagi.com

昔の女性は力もちでした。これは、当時の入出庫作業をおこなっていた女性たちが、力自慢の腕くらべとして行なった俵かつぎの様子です。このように5俵(300kg)の米を背負った女性もいました。

昔の女性は力もちでした。これは、当時の入出庫作業をおこなっていた女性たちが、力自慢の腕くらべとして行なった俵かつぎの様子です。このように5俵(300kg)の米を背負った女性もいました。

医学の父、ヒポクラテスの格言

- ・歩くと頭が軽くなる
- ・火食は過食に通ず
- ・まず何よりも害をなすなかれ
- ・すべての病気は腸から始まる
- ・歩く事は人間にとって最良の薬である
- ・満腹が原因の病気は空腹によって治る
- ・月に一度断食をすれば病気にならない
- ・病気は神が治し、恩恵は人が受け取る
- ・汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ
- ・人は自然から遠ざかるほど病気に近づく
- ・病気は食事療法と運動によって治療できる
- ・食べ物で治せない病気は、医者でも治せない
- ・人間は誰でも体の中に百人の名医を持っている
- ・賢者は健康が最大の人間の喜びだと考えるべきだ
- ・病人の概念は存在しても、病気の概念は存在しない
- ・私たちの内にある自然治癒力こそ真に病を治すものである
- ・極度に激しい疾患には、極度に激しい治療が最も有効である
- ・健全なる体を心掛ける者は完全なる排泄を心掛けねばならない
- ・筋肉を充分に使っている人は病気に罹りにくく、いつまでも若々しい
- ・心に起きる事はすべて体に影響し、体に起きる事もまた心に影響する
- ・食べ物について知らない人が、どうして人の病気について理解できようか
- ・患者に発熱するチャンスを与えよ。そうすればどんな病気でも治してみせる
- ・人間がありのままの自然体で自然の中で生活をすれば120歳まで生きられる
- ・病人に食べさせると、病気を養う事になる。一方、食事を与えなければ、病気は早く治る
- ・病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり医者はこれを手助けするものである



ヒポクラテス (BC460-375)