

【ゲルソン療法とは】

ゲルソン療法は、マックス・ゲルソン医師（1881～1959年）が1930年代にドイツで開発し、アメリカで確立した食事・栄養療法です。「がんは全身の栄養障害、代謝障害による病気である」と定義し、食事を変えることによって、栄養障害、代謝障害を改善し、自然治癒力を高め、がんを自然退縮させ、再発を予防する治療法です。塩と動物性たんぱく質と油脂類の制限、大量の有機野菜ジュースと未精製の穀類の摂取とコーヒー沈澱が柱です。

ゲルソン一家は親子三代にわたり、ゲルソン療法の普及に努め、アメリカ、メキシコ、ヨーロッパ、日本等全世界にゲルソン療法を指導する病院が設立され、がんを始めとした生活習慣病の治療にめざましい成果をあげています。

日本では星野仁彦医師が、ゲルソン療法を日本人の食生活に合わせて改良した星野式ゲルソン療法を提唱しています。



【星野式ゲルソン療法とは】

- 1) 塩と白砂糖の制限
- 2) 油脂類と肉、魚、乳製品、卵等の動物性たんぱく質の制限
- 3) 大量の有機野菜ジュースの摂取
- 4) 未精製の有機穀類、芋類、きのこ類、海藻類、国産果物、ナッツ類を摂取
- 5) アルコール、カフェイン、たばこ、人工的食品添加物の制限



FAX申込み用紙

FAX 029-867-0600(矢澤)



お名前	ご住所	お電話

切り取らずこのまま送信してください

主催：つくば代替・統合療法を考える実行委員会（代表：沼尻 正信）

共催：オリザ舎（自然食&ゲルソンレストラン）/環境と健康リサーチ/ゲルソン療法を実践するランチの会/たんぽぽ会（土浦協同病院乳がん患者の会）/つくば健康友の会/つくば有機農産物生産組合/土浦ロータリークラブ/自然生クラブ（農園&カフェ）/嵐の湯・つくば店/フランドル（ゲルソンパンの店）/NPO法人緑の風ヘルスサポートジャパン/ラポールの会（がん患者の会）/石田農園（有機野菜農家）/田宮農園/有機農園モアーク/筑楽坊主/（株）樫井建設産業&還元陶板浴虎杖伝説の里 清能/アトリエ・キューブ&花小路

協賛：大成不動産株式会社・大成造園土木株式会社

後援：つくば市/土浦市/筑波学院大学/NPOがんコントロール協会（アメリカ癌コントロール協会日本支部）/つくば有機農業推進フォーラム/つくばコミュニティ放送株式会社

