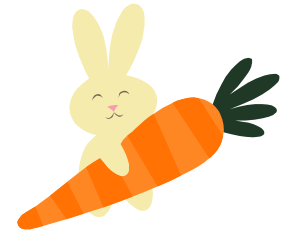


## ラポール通信 (第 7 号)

### ～ 玄米・菜食・減塩特集 ～



## < がん細胞と胎児細胞は似ている！ >

### 細胞内外のミネラルバランスの不調

今から 80 年程前にマックスゲルソン博士がある仮説を提唱し、有名なゲルソン療法を開発しました。

- (1) 正常な細胞は、細胞内にカリウム (K) が多く、細胞外にナトリウム (Na) が多い。
- (2) がん細胞は正常細胞に比べ細胞内にナトリウムが溜まっており、カリウムが少ない。
- (3) 人の受精卵は 10 月 10 日で 60 兆個まですごい勢いで増えるが、その間の胎児細胞はがん細胞と同じく細胞内にナトリウムが溜まっており、カリウムが少ない。
- (4) したがって無塩食でナトリウムを制限し、大量の野菜(人参)ジュースを中心とした菜食でカリウムを補うことによりがんの増殖を止めることができる。

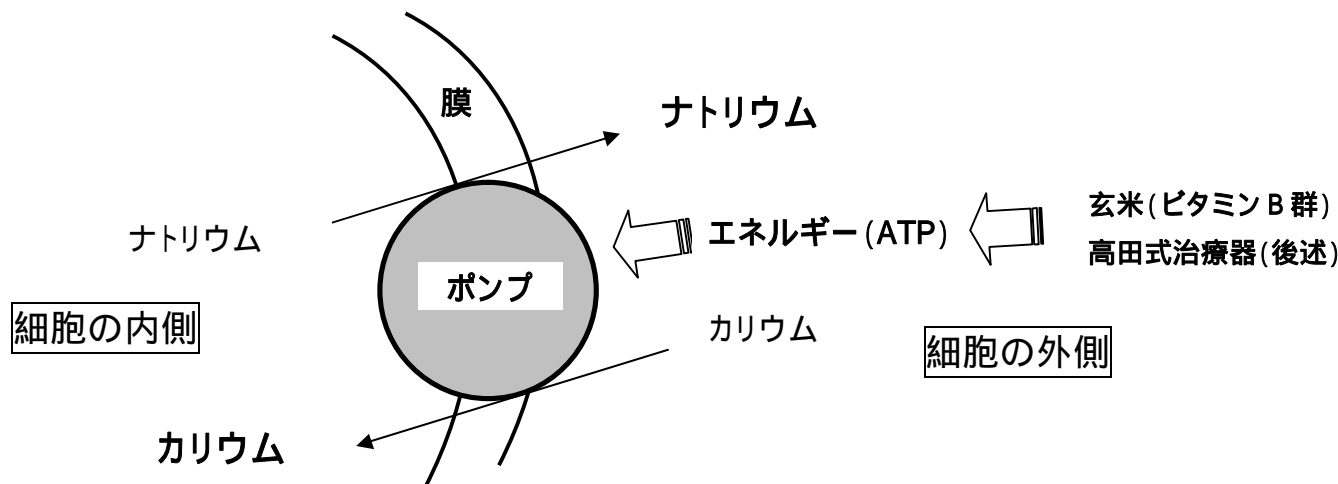


### ナトリウム・カリウムポンプの存在

さらに科学が進歩し、細胞の内側と外側を隔てる細胞膜にナトリウム・カリウムポンプがあり、細胞内外のミネラルのバランスを取っていることがわかりました。

- (1) ポンプが正常に働くと細胞内の不必要なナトリウムが細胞外に汲み出され、細胞外の必要なカリウムが細胞内に汲み入れられる。
- (2) ポンプの機能が衰えるとバランスがくずれ、細胞内にナトリウムが溜まりカリウムが少ない状態になる(すなわち細胞がガン化しやすくなる)。
- (3) ポンプを正常に保つには、マグネシウムをはじめとするミネラルと ATP というエネルギーが必要である。
- (4) 玄米や全粒粉に多く含まれるビタミン B 群は 3 大栄養素(炭水化物・脂肪・蛋白質)を燃やしてエネルギー(ATP)に変える様々な酵素の触媒として働いている。

したがって「玄米・菜食・減塩(または無塩)」は、ポンプを正常に動かし細胞内外のナトリウムとカリウムのバランスを正常にし、「がんになりにくい体内環境」に保つための最善の食習慣です！



## < 安全な野菜を摂ろう！ >

### ゲルソン食材リスト

会員の矢澤さん(星野式ゲルソンランチを実践する会代表)に提供いただいた無農薬野菜などの入手先リストを同封しますのでご利用ください。

### つくばカーサ

野菜を通して「食」「健康」「学び」のテーマにカフェ、マルシェ(市場)、サロン(スクール)を展開する「つくばカーサ」が3月20日にオープンしました。金土日には茨城産の新鮮な無農薬野菜や無農薬玄米などを直売します。またサロンでは、4月25日はラポール総会(後述)やつくばがんサロン(毎月第3土曜日午後2時半から)を開催しています。是非お立ち寄りください。パンフレットを同封します。

## < ナトリウム・カリウムポンプを元気にしよう！ >

### 高田式電子負荷治療器

NPOでは、土浦事務所に「高田式電子負荷治療器」を4月26日より設置します。この治療器は、血液のpHを弱アルカリ性にするとともに、細胞膜のナトリウム・カリウムポンプにATPを補給して、細胞内外のナトリウムとカリウムのバランスを正常化する効果があります。したがって、玄米・菜食・減塩(または減塩)中心の食生活をされている方(患者さん)の体内環境正常化を更に促進する効果が期待されます。予約制ですが、ご一報の上お気軽にご利用ください。なお、会員の体験談を同封します。

場所：ラポールの会土浦事務所内

JR 荒川沖西口駅前ツインビル 403号

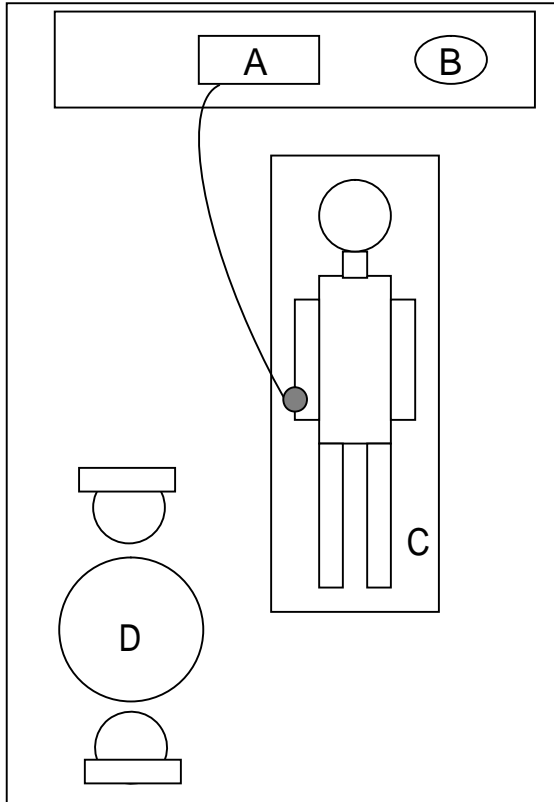
時間：1時間以上2時間まで(時間枠は次頁参照)

予約：電話にて(050-1417-5964:ラポールの会事務局 平日9時~15時)

料金：30分500円(ただし、会員証提示の方は最初の30分無料)

備考：バスタオル、フェースタオル、部屋着(ジャージなど)をご持参ください。

## 治療器ルームのレイアウト



A : 高田式電子負荷治療器



B : 音楽機能付アロマミストディフューザー



C : リフレパット (抗酸化ベッドマット)

D : カウンセリングスペース

### 予約可能な時間帯

曜日	10:00 ~ 12:00	13:00 ~ 15:00	15:00 ~ 17:00
月			×
火			
水			×
木			
金			×

は予約可能な時間帯 ×は予約できない時間帯

### アロマミストローテーション (B に使用)

月	アロマ	月	アロマ
5月	森林浴	11月	森林浴
6月	ヒーリングヨガ	12月	ヒーリングヨガ
7月	リラクスラベンダー	1月	リラクスラベンダー
8月	リフレッシュビタミン	2月	リフレッシュビタミン
9月	ローズウッド	3月	ローズウッド
10月	ブライトローズ	4月	ブライトローズ

## 限りなく無塩に近い本格減塩醤油が登場しました！

今までの減塩醤油は1/2塩分カットが限界でした。なぜなら、それ以上塩分を除くと醸造時に腐ってしまうから。また、生醤油から塩分といっしょに旨みも抜いていたので味ももう1つでした。今回ご紹介する『健養醤油』はなんと1,000気圧下で短期間に原料の大豆・小麦を麹菌で発酵・熟成させることに成功。塩分を入れず旨みも残したまま腐らせずに1/8まで塩分を減らすことができたそうです。もちろん、保存料・着色料・化学調味料も無添加。**試供品と資料を同封します**のでご家庭でお試ください。

本製品はNPO 緑の風事務所 (JR 荒川沖西口ツインビル ; 電話 050-1417-5964 ) にて頒布しています。

## < 平成 22 年度総会のご案内 >

下記のとおり総会を開催します。「つくばカーサ」の見学も兼ねてお気軽にご参加ください ( 詳細は同封の『総会のご案内』参照 )。

日時：4月25日(日) 14時～16時

場所：つくばカーサ ( 場所は同封のつくばCASAパンフレット参照 )

参加：会員の方はどなたでも参加できます

定員：20名 ( 定員を超えた場合は先着順とさせていただきます )

参加費：無料 ( ケフィア菌豆乳ヨーグルト・有機ハーブシロップとハーブティー付 )

内容：

- ・平成21年度活動ならびに会計報告、平成22年度活動ならびに予算計画の説明
- ・DVD視聴 川竹文夫氏『ガン・完全治癒の法則(2)このようにして、ガンは治る』
- ・意見交換・情報交換

## 会員の体験談

会員のH・Tさんより体験談を寄稿していただきました。同じようにがんを克服しようとしている方々に勇気と希望を与えてくれると信じています。是非ご一読ください。

### 私が癌から学んだこと

～ラ・ポールの会、食事・ハーブ療法、サイモントン療法との出会いから～

ラポールの会 会員 H・T

昨年1月のことでした。ここ数年の苦難を乗り越え、年の初めに「今年こそ、平穩無事な一年でありますように」と祈った矢先、人間ドックで乳がんの再発を告げられました。

3年前乳がんの手術をしてからは、3ヶ月毎の検診でも異常は見られず、食事など健康面ではかなり気を使って生活していました。度重なる苦難の連続そして再発…。どうしていいかわからず、仕事に行く気にもならず、街を彷徨っていました。死の恐怖から自殺も考えましたが、娘達のことを考えると生きなくてはと思い、とにかく仕事を片付け4月から療休に入りました。

その頃からです。腫瘍マーカーが上がり始め、疲れて歩くことが出来なくなり、激しい腹痛

に加えお腹に水が溜まり入院、癌による幽門狭窄で手術をしました。7月の退院の際主治医から、「10月の娘さんの結婚式は出席が難しいから式を早い時期に」と勧められました。すごくショックでした。しかし、その通り、10月頃から体調が悪化しました。検査で肝臓に2cmの腫瘍が2つ見つかり、腸の周りのリンパ節にも種をばらまいたような沢山の腫瘍が見つかりました。「このままでは死んでしまう」藁をもつかむ思いで西洋医学以外の療法を調べ相談してみました。その中で一番親身になって対応してくれたのが、ラ・ポールの会の野本さんでした。

### 【野本さんとの出会い】

11月、やっとの思いで娘と荒川沖まで野本さんの話を聞きに行きました。野本さんは大変勉強されていて、今までつかみきれなかった癌について理解することができました。これからの対応策として薦めてくださった減塩・玄米菜食を中心とする食事療法やフコイダンを中心とするハーブ療法についても納得のいくものでした。私達はとても安心しました。そして野本さんに従って治療に集中する勇気が湧き希望が見えてきました。

フコイダンは1週間で効果が現れました。だるさがなくなり、生活するのが楽になりました。夜はよく眠れるようになり、免疫力がすごく高まったように感じました。尿も自然に出るようになり、野本さんから腹水の改善は2ヶ月かかると言われましたが、1ヶ月半で腹水もなくなりました。その他、人参ジュースと植物ミネラル・マリアアザミ・アマニ油等毎日飲みました。食事は減塩・玄米菜食、お風呂はブラックソルトと湯の花で体を十分に温めました。お陰で1ヶ月後の検診では今まで上り続けていた腫瘍マーカーが下がりはじめ、今ではほぼ正常の値になり主治医の先生も驚いています。

	正常値	11/7	12/11	1/8	1/29	2/26	3/26
CEA (腫瘍マーカー)	5 以下	31	29.9	16	9.7	6.9	5.1
CA15-3 (腫瘍マーカー)	25 以下	300 以上	228	81	47.4	25.3	17.7
GOT (肝臓マーカー)	35 以下	200	51	50	49	52	49
GPT (肝臓マーカー)	35 以下	51	18	18	18	20	21

## 【サイモントン療法との出会い】

野本さんの所へ相談に行ったとき、私には心のケアが一番必要であると言われました。確かにその通りで、解決が出来ない問題をかかえ、その事により悩み苦しめ眠れぬ日々を送っていました。仕事や日々の生活を精一杯することにより、忘れるようにしていたこともかなり体に負担をかけていました。いろいろな本を読み解決策を見出そうとしていましたが、いつも気持ちに翻弄され確信がもてない自分に未熟さを感じていました。そんな時、野本さんよりサイモントン療法を教えてくださいました。

サイモントン療法はまず私の病気の回復について希望を持たせてくれました。「私達は本質的に健康な存在である」という言葉は、私の体中が癌に蝕まれていると思い込んでいたイメージを払拭してくれました。そして「癌細胞はあるけれど、その他は全て健康な細胞である」と思えたときから、細胞レベルで癌を消失し排除するイメージが持てるようになりました。とても解放された気分になりました。

2つめは生きることの楽しさ・素晴らしさを教えてくださいました。「喜びと深い充足感をもたらすことで健康に戻る」という言葉です。喜びや幸福感・深い充足感を毎日感じる生き方を始めました。嫌な気持ちになるものは考えないようにし、いつも幸せな気持ちでいられるよう過ごしているうちに、なんて贅沢な生き方なんだろうと思えるようになりました。朝起きたとき今日はどんな一日にしようと考え、毎日が楽しくて自分のエネルギーが高まるのを感じるようになりました。

はじめは怠惰な生活をしているようで気がとがめるような日もありました。しかし、サイモントン氏の深い理念に基づいた言葉は、長い間幸せばかりを追い求めていながら満足な幸福感を味わうことのできなかつた私に答えを出してくれました。日々の生活の中に幸せがたくさんありました。

3つめは、健全な考え方を教えてくださいました。「不健全な考え方や物事の捉え方が、私達に苦しみをもたらす」「私達の痛みも喜びも心からくる」…心と体の関係についてはよくわかっていましたが、今までは切り離してもすぐ不健全な感情に翻弄され、落ち込んでいました。

しかし、サイモントン療法を始めてから2ヶ月が過ぎた頃でした。問題があっても明るい気持ちでいようと思ったら、「気持ちと体は別のものである」ということがやっと理解できるようになりました。問題は問題として考えるけれど、なにも問題があるからといって悩んだり落ち込まなくてもいい。明るく考えればいい。そのように思えるようになってから今までかかっていた問題にも、自然に糸口が見えるようになりました。

また、気持ちの切り替えが上手にできるようになると「ねばならない」という執着心からも解放されました。執着せず見方を変えることにより、新しい世界が開けるようになりました。これからの未知なる世界さえも楽しめるような自分になれたことをとても嬉しく思います。

## 【最後に】

私は入院中に隣のベットにいた人に声をかけたことからラ・ポールの会を知りました。毎月開催されるがんサロンで同じ病気と闘っている方々と話をすることはとても励まされます。また、講演会やセミナーなどに参加することにより生活を見直す機会にもなり、ラ・ポールの会の存在を大切に思っています。

私は癌を再発してしまいました。しかし、この一年多くのことを学び、多くの人の愛情に支えられ、成長することができたことに感謝をしています。