① 才248号 1977・4・15（毎月1回15日発行） 健康と青汁 昭和34年4月10日第三種郵便物認可

健康の土台は毎日の食物にある
食物には栄養の調和が肝要である
青汁は栄養調和の唯一の決め手である
青汁は必ず安全で良質の緑葉で作ろう
青汁はなれるにつれて体が要求する

健康と青汁

発行所 遠藤青汁の会
倉敷市鶴形1-11-13 （振替岡山1347番）
（郵便番号710） 電倉敷22-0314
発行人 遠藤仁郎
編集人 貝原邦夫
印刷所 二華園印刷所
（購読料 1部 100円 1年 1000円）
（1月 4月 7月 10月 は 4頁）

アレルギー（カブレ）体質

アレルギーとは、ふつうとはちがう反応をしめすこと。

すなわち、ふつうには全然反応しないか、少なくとも大した反応はおこさない程度の刺戟（食べもの、薬品、毒虫、毒草その他）にたいしてもひどく反応し、はげしくカブれたり、あたったりすること。

カブれかた

ジンマシンその他の発疹、あるいは痒みだけ。

むかむかしたり嘔吐する。腹痛したり下痢する。

胸苦しかったり、喘息をおこす。

頭痛、筋痛、関節痛、神経痛、メマイ、耳鳴り。

寒気がし、熱が出る。

など、雑多な症状が出る。

アレルゲン

アレルギー（カブレ）反応をおこす外因（アレルゲン）には、食物や薬品、化粧品、衣類、装飾品、家具、什器、家畜、草木、また天候・気象の変化（気圧、気温、気湿、前線の移動など）、環境（住居、職場）など、これまた数限りなくある。

そこで、原因不明の病気のばあい、一応アレルギー（カブレ）を考えなければならない。

ところで、なにか変ったものを食べ飲みしたとか、触ったとかがわかれば、それと察しもつく。

けれども、それらの反応は二〜三日から五〜六日つづくこともあるので、原因がくりかえされると、連続してあらわれるため、それと気づきにくく、ともすると、ほかの病気と思いちがいされる。

ずっと以前のこと、三八〜九度もの高熱が三〜四ケ月にもおよんだ若い女性があった。

できるだけの検査はしてみたが原因がつかめず、アレコレと試みた薬も全然無効。

困りはてて、ともかく一度白紙にかえそうと、一切薬をやめたところ、たちまち熱がひいてしまった。（薬にカブれて出ていたのだった）という大ミソをつけたことがある。

アレルゲンの検出

以前から、アレルギーが疑われるばあい、その二〜三日前までにあったこと、したこと、食べたもの、飲んだもの、身につけたものなど、詳しくメモしておけ、といわれたものだ。

そうしているうちに、思いあたることが出てくることがあるからだ。

そしたら、症状がおさまるのを待って、わざと試してみる。

同じ反応が出れば、それが原因（アレルゲン）だから、それを除けばよい、というわけだ。（もっとも、これは、ひどい反応がおこって大変なことになるかも知れないので、うっかりはやれない）

いまでは、アレルゲンのエキスによる皮膚反応で簡単にテストできるようになっており、そのエキスにより脱感作法も行われている。

しかし、アレルゲンは必ずしも発見できるとはかぎらないし、また、たとえうまく見つかって、それを避けたり脱感作をやっても、完治するとも限らない。

というのは、かぶれやすい下地（アレルギー体質）があるかぎり、次々に、また、いくらでも新しいアレルゲンがあらわれるかも知れないからだ。

アレルギー反応の成因

さて、アレルギー反応は一つの免疫反応。

アレルゲン（抗原）によって感作されると、からだには、これに対抗する抗体（特殊の免疫反応物質）ができる。

そして、新しく、同じ抗原（アレルゲン）がやってくると、これに反応し（抗原抗体反応）、はげしい症状がひきおこされる。それがアレルギー反応。

体質をかえる

ところで、同じアレルゲンにさらされても、すべての人が同様の反応をおこすわけではない。

つまり、その素質のある人だけに、特殊の反応物質が発生するのか、あるいは、そういう人だけがとくにそれに感じやすいからであろう。

とすると、これに対処するには、ただアレルゲンを除いたり、それにたいする脱感作を講ずるだけでなく、もっと進んで、その素質をかえて、反応物質の発生をへらすか、感受性、反応性の緩和をはからなければ、根治の望みはうすいわけだろう。

アレルギー体質

これには、遺伝あるいは生れつきのものもあろう。が、多くは、その後の日常生活の間の諸因子——食のまちがい、運動、鍛錬の不足、精神的ストレス、さらには、感染や外傷（手術）、寒冷、その他の刺戟など——に感作されて生ずるか、強められて、ついに発病するようになるのではないか。

食の影響

一般に、アレルギー体質の人は美食にかたむき、精製穀（白米飯、白パン）、肉（獣鳥魚介）、卵の濃厚食を飽食し、菓子、酒を好み、野菜・果物をきらうものが多い。

この、熱量や蛋白質ばかりが多くて、これらの体内処理に不可欠のミネラル・ビタミンの不足した不完全食（欠陥栄養）では、代謝は不完全となり、血のにごり（瘀血）を生ずる。

そして、すべての組織・臓器の機能に異常をおこしやすい。

たとえば、カルシウムの不足は感受性をたかめ、肝機能のおとろえは代謝の異常あるいは異物処理の不全をまねき、アレルギー反応をおこしやすくなるのではないかとかんがえられる。

環境の汚染、有害有毒食品の氾濫、運動の不足、ストレスの過剰等の影響も無視できないであろう。

ともあれ、こうした、栄養のあやまりを中心とする今日のあまりにも不自然不合理な日常生活によって、アレルギー体質の下地ができ上るのではないか。

対策

そこで、アレルギーにたいしては、

一、アレルゲンを除くこと。

ただし、これは必ずしも成功しないことは上記のとおりなので、

二、体質をかえること。

つまり、感受性を低めて、何が来ても、ピクともしないからだにしておけばよいではないか。そして、それには、食の合理化（安全・完全食）を中心とする日常生活の合理化・自然化をはかることが、より根本的であろう。

抗アレルギー食

食品はすべて安全で、新鮮な自然物、または自然にちかいものをえらぶこと。

危険な農・畜・水産用薬剤、産業廃棄物、添加物などに汚染されたり、そのおそれのあるもの、したがって貯蔵・加工・インスタント食品は、なるべく避けること。

主食品には玄米または粗搗米。小麦は全穀粉、少なくともフスマのはいったもの。むしろ雑穀・豆、さらにはイモ類。

蛋白食品、肉・魚・卵よりは大豆、ナッツ類。

副食には、安全良質（ビタミンにとみ、吸収されやすいかたちのカルシウムにとむ）を主とする野菜・山菜・海藻・果物を十分（主食・蛋白食の二〜三倍量）そえる。

調理・調味

調理はなるべく簡単に。ナッパはなるべく多くを生食し、青汁にもする。

洗剤の使用はさける。

調味 うすく。

調味料もなるべく安全な自然物。

味噌・漬物・佃煮など、つとめて自家製。

酸味 安全な果物。

油脂 純正品。サラダの調味用には、むしろ、キナコ、スリゴマ、ピーナッツ、クルミなど。

嗜好品

果物 農薬汚染のないもの。

菓子 栄養のバランスをみだすうえ、添加物の害もさけられない。

飲料 安全性に注意。ジュース類、コーラ、乳酸菌飲料、氷菓子など、いずれも問題がある。

茶 農薬汚染のないもの。草茶、笹茶。

酒 純正品の少量。

タバコ なるべくやめる。

要するに、緑葉食・青汁、イモ・マメ・ナッパ・青汁食に徹底するか、せめて青汁だけでもうんと、一日少なくとも三合（もとのナッパ七五〇グラム）以上のむ。多いほどよい。

なお快便、快眠、適度の運動、鍛錬、ストレス解消など、日常諸般にわたり合理化・自然化をはかれば、さらに効果をたかめることができよう。

いわば、なるべく原始的な自然生活にかえろうというのだ。

なにぶんにも、長い間に培われた体質の異常だから、一朝一夕に根治できるはずはない。

けれども、この方針で根気よく、少しづつでも、合理化するよう努めれば、ついには多年の悩みから解放されることも、けっして不可能ではあるまい。（五一・九）

（遠藤）

つねに心を足に止むれば、よく一切の病を治す
摩訶止観

医学の要旨は造做もないものだよ。君は大天地と小天地とを窮めるのだ。そして詰まる所は、矢張、神の思召どおりになるが儘にさせて置くのさ。
ファウスト

あいつも医者だから、薬がよくきくように禁厭をして飲ませなくては気が済まないのです
ファウスト

猫背

年寄りの、かたまってしまった猫背は、もう、どうにもなるまい。

しかし、多くのものは、努力しだいでなおすことはできる。

一、猫背の原因の第一は前屈みの姿勢のくせがついていることだから、まず、姿勢をよくすること。

二、そして、背すじの筋肉や、背柱をささえている靱帯が、そのままかたまろうとしているのだから、つとめて背すじの筋肉をやわらげること。

背柱を中心にした運動、前後への屈伸、左右への屈折、回転など。

三、も一つは、食べもののまちがいをなおすこと。

菓子や味つけの砂糖（ことに精製糖）をへらすこと白米飯、白パン、白メン類など精製穀食をひかえ肉・卵類もすぎないよう。

これらがすぎていると、熱量や蛋白質ばかりが多くて、これらの代謝に不可欠のビタミンやミネラルが不足し、血が濁って来るため、筋肉の代謝がうまく行かず、こわばり勝ちになる。

そこで、良質ナッパを主にした野菜、山菜、海草、果物などを多く食べるようにすると、食全体としてのバランスがとれ、血がきれいになり、筋肉の代謝もよくなり、こわばりがとれ、しなやかになり筋力は強くなる。

こうしていれば、猫背もしだいによくなって来る。

（五〇・一二） （遠藤）

外科手術と青汁

緑葉食にし青汁をしっかり飲んでいると、手術時の出血が少なく、痛みが凌ぎやすい。

また、化膿などといったこともおこらず、傷の治りが早い。

▽—△