

発行所 遠藤青汁の会
倉敷市向山1997-6(振替岡山2=1347番)
(郵便番号710) 電話番号24-8133
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 200円 1年 2000円)
(1月4月7月10月は4割)

健康△青汁

五〇才の夫婦。

「七年まえ子宮癌で手術。三年まえ左十二指腸潰瘍。今はとくにどうということはないが、またどこか癌ができるのではないかと、いつもビクビクしています。」

「どうすればよいでしょうか。」

「七年たっていれば、子宮癌は完全に治っているんじゃないか。」

しかし、一度あったことは二度とはいえない。癌にしても、潰瘍にしても、結局はからだの抵抗力に關係することです。ですから心配のとおり、いつまでも出て来ないがものもあるかもしれません。

ところで、子宮の癌には口の方の種類と、奥の方の種類とがありますが、どちらでもありませんか？」

「奥の方です。」

「体癌は肉食に傾いた、いわゆる洋風の食事の人になりに多いですが。」

「その方です。」

「肉食家はどうしても野菜が少なく、いろいろな調味料でこつてりと味つけしただけのおかずになり、菓子、コーヒー、ジュースと、脂肪や砂糖が多くなり、カロリーに蛋白質が不足し、それに肉質が硬いミネラル・ビタミンが不足しているからだ、大變偏った不完全食になります。」

そして、血がにこり膿性にかたまひたり、代謝機能が不完全で有害物ができたりかられたのはたきざねの多少なくとも、添加物の中には発癌性のものも少なからず、多ければ、なおさらです。

そこで子宮癌が出たのでしようが、同じ条件で乳癌が出ようが、便秘がちだと大腸癌にもなりやすいようです。ですから、ぜひこれをなおすべきでしょう。

石川県の主婦の方から、
「主人は一年まえ膀胱
癌で手術し、完全にとれた
ので手としていたが、さいき
ん体調不良となり入院。
しらべてもらったところ、
血の中に癌細胞が出ていま
す」とのこと。
胃汁はどうでしょうかか
との電話。

○ ぜひ、やってもら
ない。

癌ができるのは、血が
こり、癌にたいする抵抗
がおとろえていいるからで
あり、それを防ぐためには
にこった血をきれいにしな
めなけければなりません。
この血のにごりのもっとも
大きな原因は食べものの
質にある。

主食は、白いご飯より玄米
がいい。パンであれば全穀パン
（黒パン）。もっとよいのはイモ類。
蛋白質には、肉類よりけち豆

それに、一般的にいっ
洋風的美食よりは和風
粗食。そして、食べすぎ
はないよう、ふとらないよ
えをつけること。

一切の道の至極とする
したがって、逆らうん

出雲 日御崎遊歩道 (59.10)

まちがい、ことに栄養のバ
 ランスのみだれ。
 白米や肉や魚、糖分、脂
 肪分、酒などおいしいもの
 に偏っているため、血が酸
 性になり、また代謝が不完
 全になりいろいろ有害なも
 のがでるためです。
 また、インスタントのもの
 加工・保存食品など有害有
 毒食品にたよることが多い
 ことにもよります。
 そこで、食べものすべて
 できるだけ安全な自然食品
 にすること、できることは
 パラソンのよくとれた食糧
 にしなければなりません。
 一般食事にものもつとも不
 足している食事（アルカ
 リ性にカルシウム）やビ
 タミンを十分に補うべき
 で、それには良質ナッパ
 ものは、ただ天地の自然に
 となきを本旨とす

これら野・山菜、海藻類
 中でも良質ナッパは、栄養
 のバランスをとるだけでな
 く、抗癌作用のいわれている
 ビタミン（A・B・C・
 E）やミネラル（カルシウ
 ム）

出雲 日御崎遊歩道 (59.10)

四〇〇〜五〇〇グラムは必要です。抗癌効果を十分に得るにはもっと多く、少なくとも一〜一・五キロ以上。しかも、その中の有効成分を効率よく利用するには、なるべく多くを生でよくから、すりつぶしてしぼり汁「青汁」をのむことを私はすすめています。

なお、食品は、主食品、副食品、調味料、嗜好品ともすべて、できるだけ安全な自然食品をえらび、農薬その他生産用薬や産業廃棄物以外の緑色の濃いナッツ類）しかありません。

しかも、これらのナッツには癌を防ぐ力があるといわれているカルシウムその他のミナラル分やビタミンA・B・C・Eその他もとんでいます。

だから、これをしっかりと食べよう。それも少々ではダメだから汁にしてうんと飲もう、ということです。

その分量は、パランスをとるだけには大体四〇〇〜五〇〇グラム、青汁にして約二合ですが、癌のような厄介な病気のばあいはもっと多くな、少なくとも一〜一・五キロ、汁にして四〜五六合以上はのまねばなりません。

もちろん、材料ナッツは農薬のかかっていない安全なものでなければなりません。

三重県の六三才の方から電話。

「退職後、読書三昧の生活で、少々眼をつかいすぎたせいか、急に眼底出血をおこした。

青汁の経験のある友人からすすめられ、亀山の朝倉

なものでなければなりません。

癌細胞が血の中に見つかったということは、癌がひろがりかけていることをしめすものだから、猶余はなりません。

すくにも始めたいわけです。から、畑があつて、今すぐ種子をまいても、間にあいません。

はかに適当な材料がなければ、さしあたり亀山のケールの葉にたよるか、乾燥青汁を利用するしかないでしようが、ともかく熱心に徹底的にやってみてほしい。

あるいはよい結果がえられるかも知れません。しかし、何分病気が病気がすかから、絶対大丈夫とは残念ながら申し上げかねます。

(五八・九) (遠藤)

眼底出血にどうか

氏からケールをおくつてきまして、血圧は一四〇もつれ。コレステロールは正常。青汁はどうですか」

「よろしい。すっかりやればきつと治ります。しかし、少々ではダメ。少なくとも

タバコその他空気のよじれ、薬や放射線などの発癌原因にも十分注意すること。

速度の運動、十分の休養(睡眠)など日常生活の合理化・自然化して、血の浄化をはかること。

そして、いっすんに癌の恐怖にたづねられてビクビクせず、こうしていれば大丈夫とおおらかしく保持していることが肝要でしょう。(五八・九) (遠藤)

調理は簡単に、味つけはうすく、

ダシには、抗癌性のいわれている椎茸(その他の茸類、昆布などを)、化学調味料はきけること。

タバコその他空気のよじれ、薬や放射線などの発癌原因にも十分注意すること。

速度の運動、十分の休養(睡眠)など日常生活の合理化・自然化して、血の浄化をはかること。

そして、いっすんに癌の恐怖にたづねられてビクビクせず、こうしていれば大丈夫とおおらかしく保持していることが肝要でしょう。(五八・九) (遠藤)

健康と青汁Ⅱ（二五一・三〇〇号）
定価 二五〇〇円（〒三五〇）
Ⅰ（一一一五〇号） 続刊予定

原稿募集

青汁その他の健康法についてのご体験、ご意見
や写真などお気軽にお寄せ下さい。

も一日四合(もとのナツキ一キロ)以上はのむべき。ほかの注意として、食べのはできるだけ安全なものにすること。そして、白米飯や肉魚類、分、アルコールがすぎる、それだけ沢山の青汁が必要になります。お酒は？」

「それが好きな方で、いんは随分ムチャ飲みました。そのための動脈硬化が原だからと思っています。」

「甘いものは？」

「あまりやりません。」

「ふとつていられますか？」

「少し。背は低い方で一〇センチ、体重五五・六キロ。」

「五・六キロやせられるまいでしよう。」

「それには、酒もですが、サツマイモ、サツマイ、サトイモ、カローリがないし、満腹感がえやすのに食えずにかならず、合がよろしい。」

「それから、肉や魚もひかめにし、大豆のものを多くする。」

「それに、ナツパを主とす野菜・山菜・海藻をそへ、青汁ものむ。つまり、モ・マメ・ナツパ・青汁。」

「青汁一口マモ 厄介な病気には、毎日四合(もとのナツパ一キロ)以上、多いほどよい。」

食です。これに徹底すると、血きれいになり、出血の吸がはやめられます。また、血管が若がり、再発をぎます。」

「どのようにして飲べますか？」

「すりつぶして、しぼその汁をのむ。」

「つぶすのはスリパチでも、ミンサーでも、シェーでも、ミキサーでもよい。要するにしぼりとてのむ。それだけです。」

「下痢しませんか？」

「いきなり大量をのむと下すこともあります。しかし、腸のはたらきがよくくためです。だから心配はありません。少しから始めてらせばよろしい。」

「反対に便秘傾向になることもあります。そのばあは、繊維の多いものを食する、シボリカスも一緒に、退職して、これからいう時です。まだ死にたありませんから、やつてみましょう。」

「ぜひおすすしませますところでタバコは？」

「やめています。」

「酒二合くらい毎日やっていますか？」

「やめられませんが、これもしないでしょうか？」

「やめられに越したことありません。が、どうしありません。それだけやをふやす。一合ならもう二合、二合ならもう二合。(五八・七) (遠慮)

支 部	新庄市本町四一四 山形市宮町一七二二 酒田市丸沼 秋田市新屋朝日町三二五 盛岡市黒石野一一九一二六 遠野市新穀軒三一四 塩釜市伊保石一〇五一九 上越市桶田 群馬県群馬郡群馬町中里六九五 東京都港区新橋千三萬松ビル 市川市高石神三一八 浜松市住吉一三一一五 名古屋市中区植田西浦 名古屋市名東区高社二二三 龜山市能登野七四八十六 石川県北越郡七塚町浜北 大坂市此花区西北一九四一八 大阪府城東区園目一一三二二六 神戸市兵庫区東山町一一一一二 神戸市中央区多聞通千五百南ビル 明石市松ヶ丘五丁目六三六 加古川市寺家町 兵庫県津名郡五色町 姫路市妻鹿住吉町 米子市中町九五 備前市西上座二一三七 津山市南新居二一四 倉敷市福田町古新田 総社市井手六四六 愛媛県北条市下難波甲八一三 石川市森恩納四七一 名護市名護四〇一	遠藤青汁の会 会長 遠藤仁郎
台 湾	宜蘭縣蘇澳鎮永光里長安路 宜蘭縣蘇澳鎮北里冷泉路 香港 九龍弥敦道三太平洋大廈七B	陳錦坤 呂百川 郭慶鐘
韓 國	ソウルCPO二二六六	金時必
青 汁	の適量平素の食べ方でありますが、大抵でございまして、少くとも一合（もとの材料二五〇グラム）何かく調子のわるいときは三合以上。五合でも六合でも飲みたいものです。	比嘉喜美子 越智明 横岡孝子 小野隆志 青木虎男 岡孝正 中岡孝正 宮田佐一郎 望月幸雄 保健センター 保健小池孝子 和仁政子 河野範子 野瀬勲 伊藤弘二 北倉久 朝倉克子 小林あや子 赤池明子 島田盛三 田中義太郎 平山茂雄 山田健男 金田茂男 菅原栄一郎 荻原三郎 嵯峨征男 齊藤忠 鈴木正太郎 隠明寺富子
ケール	の種子 六〇円切手をはった封筒（宛名を書いて）を添えて申込んで下さい。さし上げます。 ケールは、三月四月、六月七月までは「および八月九月、十月中下旬（地方により多少ちがいますが）」の三四回播き、植えつけて行くと、年中切らずに利用するものが出来ます。	
今年度総会	五月十九日(日)の予定	