① 才367号 1987・3・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

青汁は、日常習慣食の誤りを正し、食の間違いから来ているからだの変調をなおして、健康になり病気の治りをよくしようというものだが、しだいにゆがめられて来ているように感じられる。かならず、正しい理解のもとに実行されたい。なお緑葉食や青汁用のナッパは、ぜったい、良質で安全なもの（下肥はもとより、化学肥料や農薬もつかってない）でなければならない。

健康と青汁

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) 電倉敷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頁)

白血病にはどうか

「白血病です。青汁ことにイモ・マメ・ナッパ・青汁食がよいそうですが、くわしいことが知りたいと思います。」

「イモ・マメ・ナッパ・青汁食というのは、主食には白米飯よりイモ類を、蛋白食品には肉・魚の切り身より大豆ものを多くし、それに良質ナッパを主とする野・山菜、海藻を十分そえ、ナッパの大部分は青汁にして飲もう、というのです。

そのネライは、できるだけ安全な食品による、栄養的によくバランスのとれた完全食にしよう、というのです。

現在の一般食には少なくとも二つの大きなまちがいがあります。

その一つは、栄養的に非常にかたより、カロリー・蛋白質は十分～十二分にもとっているが、それに釣り合わねばならないミネラル（アルカリことにカルシウム）やビタミンが不足しているという不完全食になっています。

そのため、血液が酸性にかたむいたり（血のにごり）、代謝がうまく行かず、有害なものができやすいことによって血がにごってきています。

いま一つは、農薬はじめ生産用につかわれる薬剤や各種添加物に汚染された有害有毒食品が多くなっていること。

これによっても血のにごりをつのらせています。

ために、からだ中のはたらきに狂いを生じ、体調をくずし、病気しやすくなり、成人病はじめ多くの難病のもとになっているとかんがえられます。

それを防ぐには、なんとしてもまず、食べもののまちがいをなおし、なるべく安全なものをとり、バランスをよくして、血をきれいにしなければなりません。

けれども、現在、本当に安全な安心して食べられるものは殆んどありませんから、せめて、栄養のバランスだけでもできるだけ完全にすべきです。

それには、ミネラル・ビタミンの最有力給源である良質ナッパをうんととり、青汁にして飲み、ミネラル・ビタミンに十分の余裕をもたすべきです。

また、一般の食べものもなるべくミネラル・ビタミンの多いものにすべきです。

そこで、ミネラル・ビタミンが少なく、安全性にも問題の多い米や肉類よりは、そのいずれにもすぐれているイモや大豆を多くし、良質ナッパを主とする野・山菜や海藻類をしっかりそえ、青汁にしても飲もうというので、おそらく、現在の混乱しきった食糧事情下において可能な、あるいは唯一の理想的・合理的完全食であろう、と私はかんがえています。

この食事の中心になるものはナッパですが、その必要埋想量は、健康者でも四～五〇〇g。

どこか故障があれば、それ以上。ことに難病のばあいは少なくとも一・〇～一・五キロ（青汁にして四～六合）以上。多ければ多いほどよいことが経験上わかっています。

以上がイモ・マメ・ナッパ・青汁食のあらましですが、決してこのままを厳重にまもらなければならないというのではありません。

同じ目的にかなうものであれば適宜とり入れて少しも差支はありません。

たとえば、主食のイモはサツマイモ、ジャガイモ、サトイモ、ヤマノイモその他でもよいし、次善のものとしてソバ・キビといった雑穀類（全粒粉）、あるいは全穀パン、玄米飯も加えてよろしい。

蛋白食品には、小魚・卵・乳製品もよかろうし、欲しければ時に刺身も結構です。

しかし、これらはいずれも大なり小なり栄養的にも安全性にも問題のあるものであり、それだけナッパ・青汁の効がそがれ、いっそう多く必要になるわけですから、時に色をそえる程度にとどめ、量にも十分気をつけることが肝要です。

なお、調理はなるべく簡単にし、味つけはうすく、嗜好品にも細心の注意をはらうべきことはいうまでもありません。

こうしていると、血はしだいにきれいになり、からだ中のはたらきがよくなり、健康力・生命力がもり上り、抗病能・治癒能がたかまって来、難病の癌にさえも、時には奇蹟的といえるほどの効果をみることがあります。

白血病は血液の癌といわれていますが、ふつうの癌のように、手術や放射線の治療は出来ないので、もっぱら抗癌剤で悪性白血球の殲滅をはかっているわけです。

それだけに、ナッパ・青汁によって血をきれいにし、生命力・健康力をもりあげる必要があります。

ともかく、熱心にやってみてください。

そして、たとえ小康がえられても、絶対中断しては

不健康のもとは自然にそむくこと

青梅にて・清水練徳画伯筆

なりません。

中断して、体調がくずれ、抵抗力、抗癌力がおとろえると、それに乗じて病勢はとみに進行して来ます。

が、一旦低下した抵抗力はにわかには回復してきませんから、折角よくなりかけていたものが頓挫し、病気のとどめない進行を許すことになりかねないからです。（六〇・一二）（遠藤）

粘液疝痛か？

大阪のある女性から

「右脇腹がいたむ。いつも少しずつ痛んでいるが、とくに便通のまえにきつい。便に粘液がまぶれついている。しかし血液の反応はない。

もっと詳しい検査（内視鏡らしい）が必要といわれているがやれない――やると心臓がとまる。（かなり神経質とみえる）

食事はおいしい。いくらでも食べられる。

お菓子もよく食べる。

やせている。三七キロくらい。

青汁はどうか」

との電話。

「どうやら粘液疝痛のようだ。

青汁はよい筈だ、ふるい話だが、いぜんこんなことがあった。」（六一・七）

むかし話（初期の旧稿から）

粘液疝痛症と青汁

寒い頃であった。もう随分ながい間の腹痛であるが、近頃、衰弱がしだいに加って来るので、と相談をうけた。

五十がらみの裕福な商家の妻女で、元来とても神経質。昨年米子宮腫大があり、あるいは癌といわれ、あるいは、でない、と診断がきまらずにいたが、二～三ケ月まえからこんどの病気がはじまったので、子宮の方はそのままになっている。

腹痛は疝痛様で、軽いものは殆んど絶えずあり、時折たまらなく劇しくなる。ことに便通前に強く、たまには痛んだ後で粘液ばかりが出ることがある。食事とは別に関係はないようであるが、食べると痛むし呕気がひどいので、殆んど食がとれず、めっきり衰弱して来た。どうもこのままでは、とても助からぬように本人もいい、私も思う。昨年子宮で死ぬと覚悟したのだから心残りはないが、助かるものなら何とかしても一度元気にしてやりたい、と主人公の無理からぬ言葉。

病室には親類縁者であろう、大勢のものが枕許につききっている。

中等大の婦人で、かなり痩せている。皮膚は燥ききって弾力は乏しく、つまみ上げると皺ののびが悪い。しかし仲々饒舌で、色々とやかましく苦痛を訴える。脈は細いが整調。舌はいく分乾き気味であるが大したことはない。胸部にも著変はない。腹は軽く陥凹しており、結腸にそうていくら圧痛がある。肛門触診でも子宮が腫大し、少し過敏所見はないそうだ。

おそらく神経性の粘液疝痛とにらんだが、勿論確信はない。

治る病気ではあるが、なるほどこのまま食べられねば死ぬにきまっている。病気は何であろうと、現在の状態は絶食ことに液体欠乏による衰弱だ。病気の程度以上に苦痛の甚しいのもそのためだ。そして今一つ、ながい間の偏食（例によって穀肉の）によるビタミンやアルカリ・石灰の不足が手伝っている。何はともあれ青葉の生汁を補うことが一番てっとり早い。飲めさえすれば飲ます。飲めなければ肛門からさすこと、といってかえった。

翌々日、食べられ出した。といかにも嬉しそうな電話が患家からかかり、主治医からも、まもなく、すっかりよくなった由の報せをうけた。（二四・九）（遠藤）

腎石とケールの青汁

泣き哀むことによって、心の安静を得ることなし。苦悩の生ずること益々甚しくして、その身は悩まさる。

諸経要集

いきなり、「ケールには蓚酸はありますか？」との電話。

「ありますよ。」

「それじゃあ腎臓に石のあるものにはいけませんねえ。」

「いや、ちっともかまいません。どころか、飲まなきゃあいけません。」

「でも、蓚酸があると石が出来るんじゃありませんか？」

「それは、ホウレンソウみたいに蓚酸の多いものをうんと食べればのことです。

ケールその他一般のナッパの蓚酸は、あるにはあっても問題にならないほど少量です。

問題になる蓚酸は、野菜にあるものからではなく、肉や魚の蛋白質から体内でできるものです。

それに、肉食がすぎると血がにごってきて、尿の石を溶かす力がよわってきます。それで腎石は肉食家に多いんです。本紙三四七（六〇・七月）号参照下さい。

しかし、ナッパ・青汁で血がきれいになると、尿の性質がよくなって、石は出来なくなります。

石をとかす力が増し、実際、とけて出ることもあります。

心配なさらずにお飲みなさい。

それも、少々ではなく、思いきって大量。少なくとも一日一キロ（青汁にして四～五合）以上。」

「そうですか。実はセガレが患っていますが、かまわずに青汁をのましています。

おかげさまで、しだいに調子がよくなり、貧血の方も、ヘマトクリト（赤血球容積率）がよくなった、といわれました。」

「分量は？」

「もっと多い方がよいと思いますが、いまのところ一本（五勺）だけ。」

「四～五本はほしいところですが、慎重にやりましょう。（六一・六）

透析中だが好調

「透析中の主人ですが、かねて貧血があり、体調もよくありませんでした。

病院では、血液カリウムが高いからと、しきりに注意されていますが、かまわずに青汁をのましています。

おかげさまで、しだいに調子がよくなり、貧血の方も、ヘマトクリト（赤血球容積率）がよくなった、といわれました。」

「分量は？」

「もっと多い方がよいと思いますが、いまのところ一本（五勺）だけ。」

「四～五本はほしいところですが、慎重にやりましょう。（六一・六）