

佐藤成志先生・越谷勉強会レポート

平成 29 年 4 月 9 日

現代病は体質が原因、体質とは血液の質、血液の質をきれいにするために食べ過ぎてはいけないものがある。

体質を変えなければ病気は治らない

体質とはその人のからだそのもの、その人の体はその人の質なのです。そしてその人の体は食べ物と水でつくられていく。毎日食べる事が大切だし、水だって飲まなければ 1 週間で死んでしまう。食べ物と水がもとになって血液が出来る。食べたものが血液になり、血が肉になり体が出来ていく。

もっと具体的に言うと、食べ物と水が血液、いわゆる赤血球、白血球、血小板を作り、その血液が全身を巡りながらその人の体の細胞そのものを作っていく。皮膚、筋肉、脳、骨、髪、爪の細胞・・・全部このルートです。

従って、自分の体の体質というのは血液の質でもあり、そのもととは食べ物と水であるわけです。この食べ物と水にスポットが当たれば血液の質も改善され、体質も改善出来るということです。

良くない体質って何？

昔の病気の中で多かったのは、結核、チフス、コレラ、赤痢、昭和の初めは結核がトップでした。これらの原因は細菌による感染です。しかし現在の病気はどうでしょう？がん、心臓病、脳卒中そして糖尿病やアレルギー性疾患、これらの病気は細菌が原因ではなく、がん体質、糖尿病体質、アレルギー体質という体質そのものに問題があります。従って、体質は変えられないと言っている以上は根本的解決になりません。

体質は変えることが出来るか？西洋医学と東洋医学、そして統合医療

西洋医学では体質は変えられないと言っています。西洋医学はよいところが一杯あるけれど3つの問題があります。薬を使う、オペをする、放射線を使う。これらは全部対処療法です。この3つを主体してきたことが体質は変えられないという結果に至っています。体質をよくする薬はない、体質をよくするオペはない、体質をよくする放射線もないのです。体質に現代病の原因があるのに……もっと具体的に言うと体質は血液の質で決まります。血をきれいにする薬はないし、血をきれいにするオペないし、血をきれいにする放射線ありません。従って、西洋医学では血液の質は変えられないのだから体質も変えられない、むしろ体質を悪くする薬を使うのがいやになって、私は西洋的な薬を使うのをやめたのです。自分自身が薬剤師なのにです。欧米では西洋医学の限界を感じ東洋医学の鍼、灸、漢方などの東洋医療的な物を統合し、そして、食べ物などを織り込んでこれからの医療を目指すべきという統合医療の動きが起きてきて日本でもようやくその動きが出てきています。

体質をつくる血液の質を変える食べ物。「何でも食べなさい」でいいのだろうか？

狂牛病はなぜ起きたのでしょうか？牛や馬は草やわら、パンダは笹の葉しか食べずにしっかりした筋肉をつくり生きている。どんな生き物にも、もちろん人間にも食性というものがあります。しかしあるとき牛に羊の臓物などの肉骨粉を食べさせた。すると牛の心身に狂いが生じた。狂牛病騒ぎは牛の食性を無視したために起きたのです。何でも食べてがんになったり、糖尿病になったりする人のなんと多いことか？人には人の食性があり食べ物には食べていいものと、悪いものがあるのです。

食べ過ぎてはいけないもの 肉、卵、刺身

気温が30度を超す日に、外に肉や魚を出しておくと半日で食べられない。そのように肉や卵、刺身などの動物性食べ物は放っておけば必ず腐るという過程を経ます。私たちの体温は36度以上でお腹に入った食べ物は常に腐りやすい環境にあります。食べたものが腐るとアンモニアやアミンという毒素が発生しそれらが血液に吸収され体全体に巡ってしまいます。がん患者は悪玉菌が圧倒的に多いが、悪玉菌というのは病原菌や腐る過程でつくられる腐敗菌などですから、肉や卵などを摂り過ぎて、おなかの中で腐らせば腐らすほどがんになりやすいということです。

食べ過ぎてはいけないもの 牛乳

牛乳は人間のためではなく牛の子どもをそだてるもの、牛と人間は違います。まず、寿命が違う。牛は20年から30年、人間は生物学的には120年生きると言われています。牛乳と

は短期間に体をどんどん成長させる飲み物です。牛乳はタンパク質が多いけれど、それはカゼインタンパクで人間に本来必要なタンパクは母乳や豆乳に含まれるアルブミンタンパクとグロブリンタンパクです。牛乳アレルギーの増加は不思議ではありません。牛のタンパク質は異物なのですから。また、牛乳のカルシウムですが母乳に比べ4倍ですが、寿命が30年の牛の骨は、耐用年数が30年であればよく、大きな体を支えるためには中がスカスカの多孔性でもいいから太ければいい、だけど人間は120年の耐用年数が必要で細くても中までしっかり詰まった重量鉄骨が必要です。牛のはいわば軽量鉄骨ですかね。重量鉄骨にはカルシウムだけでは駄目で、マグネシウムや銅といったミネラルが必要です。ところが牛乳にはそれが不足していて人間のような中身の詰まった骨の育成には無理があるのです。

食べ過ぎてはいけないもの 油もの

油が体に必要なことは確かですが摂り過ぎはNGです。消化不能の油が体に入ると、油は酸化され細胞を破壊する過酸化脂質に変わるからです。油料理を頻繁に摂る事は控え、必要な油分は食事全体から摂るようにしましょう。油の添加物には注意です。輸入物の場合発がん性のある過酸化防止剤が使われていてもわからない事があります。なるべく国産を。

食べ過ぎてはいけないもの 甘いもの

疲労回復や脳が活性化されると言われる甘い物ですが、これも取り過ぎはNGです。イチゴに砂糖や蜂蜜を大量にかけ、暖めるとそれだけでジャムになります。それは甘いものは細胞を崩す働きがあるからです。人間の体も同じで特に女性の場合、子宮や卵巣に影響を与え、生理不順や子宮内膜炎、子宮がん、乳腺線維症などが起きるのです。また、甘いものはがん細胞をどんどん繁殖するという研究結果もあります。いい甘みはカボチャ、タマネギなどの野菜、果物はイチゴ、リンゴ、トマトなどの少糖類などの自然からの甘みです。最近は果物でも無理に糖度を増したものがありますから出来れば甘みの強くないものを。

さて、最近の医療現状から体質と血液の重要性、それを支える食と水、そしてきれいな血液をつくるための食の大事さ、延いては食べていいものと食べてはいけないものまでお話ししてきましたが、そうは言っても食べたいですね。お肉、刺身、ケーキ。絶対食べるなどは申しません。摂りすぎはNGと言うことです。先日も相談に来られた方が一日にバナナを4本は食べていると。これは駄目ですね。何でも腹八分目がいいんです。

著しく医学が進歩しているのにがんをはじめとする慢性病患者は増加の一途をたどっています。当たり前の事ですが、人は食べ物でいきている。健康な日々を送るためには、自分の

健康は自分で守る。つまり毎日の食生活が大変重要です。

繰り返しになりますが、私たちの体は、皮膚も、筋肉も、骨も、内臓もすべて食物からつくられています。従って、食物の善し悪しが体質を左右します。素材の食物が悪ければ、病くなります。また、病気の人でも食生活を改め、良い食物を正しくとり続ければ、体質改善され、病気は自然に治ってしまうものです。

これが自然科学の食事療法の原理です。慢性病の根治はこの原理をおいては考えられません。自然医学の食事療法はあなた自身が主役。勿論医師の指導は必要ですがあなた自身が主体的に取り組まなければ成功はおぼつかないのです。

佐藤成志先生のプロフィール

1934 年、宮城県生まれ。1957 年、東北薬科大学卒業。薬剤師。

漢方、薬用植物の研究に専念。1974 年より森下敬一博士の「お茶の水クリニック」で慢性病患者の食事改善を指導。1988 年、自然薬方研究所、漢方薬局・薬方堂を設立、現在に至る。主な著書は「穀菜食で病気にならない体をつくる」他多数。