

病 気 と 青 汁

防ぐにも治すにもしっかり飲もう

医学博士 遠藤仁郎 著

—(青汁叢書第五輯)—

遠藤青汁の会発行

青汁に憑かれて

ナツバ、青汁に関心をもたして（というよりは、むしろ、憑かれてしまったというほうがあたっているかも知れない）、ちょうど三十五年になる。その間、ずいぶんいろいろなことがあったが、さすがに、もう、青汁の評価は、どうやら、きまってきたようだ。

青汁はナマのナツバのしぼり汁

ただし、これが、五〇〜六〇年もまえ西欧でいわれた液状菜食や、戦後はいつてきたハウザー食、あるいは、さいきんブームの生野菜汁とちがうのは、これらがいずれも、ナマの野菜、果物のしぼり汁でさえあれば、何でもよいのにたいし、私のは、緑のナツバ、それも、質のよい、つまり、すべてのビタミンにとみ、吸収されやすいかたちのミネラルにもとんだ緑のナツバだけにかぎられた、文字どおりの青い汁であることである。

なお、この生葉汁の応用は、今にはじまったことではなく、搗汁、擠汁、杵汁などの名称で医心方や本草綱目にも数多くの記載が見られる。

ねらいは、これによって食を完全にし、食のあやまり（欠陥栄養）のための体不調をのぞき、ますます健康になり、病気を防ぎ、治りをよくしようというもの。

現在の習慣食

