

# 青ビ気病

防ぐにも治すにも、しっかり飲もう  
著　藤仁郎  
医学博士　遠藤

## 青汁に憑かれて

ナッパ、青汁に関心をもちだして（といふよりは、むしろ、憑かれてしまつてといふほうがあたつ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、きまつて来たようだ。

### 青汁はナマのナッパのしづり汁

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、せいか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、果物のしづり汁でさえあれば、何でもよいのにたいし、私は、緑のナッパ、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ッパだけにがまられた、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、今にはじまつたことではなく、搾汁、搾汁、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、これによつて食を完全にし、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ふもの。

### 現在の習慣食

現在一般に、精製穀、動物食にかたむき、野菜のとり方が少ない。しかも、高度に加工され（精製、調理）、濃厚に味つけされた贅美食の飽食。酒、菓子類の乱用。

ために、熱量、蛋白質が多すぎ、これらに釣り合うべきミネラル（ことにアルカリ、カルシウム）、ビタミンは甚しく不足するという不完全（欠陥）栄養になってしまい、あまつさえ、不自然、不合理な生産法、加工食品の氾濫等のため、食品自体すでに劣質化し、有害有毒化さえしている。

その他、環境の汚染、運動、鍛錬の不足、ストレスの過剰、喫煙、強烈な嗜好品、薬品類や放射線の乱用など、あまりにも不自然、不合理な日常生活もあすかつて、代謝は不完全となり、血のにごり（瘀血）をまねき、これが不健康や厄介な病気の多発を原因しているのではないか、とかくがえられる。

### 緑葉食

ところが、良質ナッパには、すべての栄養素がそろっており、習慣食に不足がちなミネラル（アルカリ、カルシウムなど）やビタミンが極めて豊富なので、せめて、これだけでも十分にとつて（緑葉食）、栄養を完全にすれば、代謝はそれだけうまく行われ、血がきれいになり、すべての細胞、組織、臓器のはたらきがよくなり、体力がつき、抵抗力（自然の防衛能、治療能＝生命力）はたかまわり、健康となり、病氣にくく、治りよくなるだろう。

### 青汁

このバランスをとるために必要なナッパの量は、厚生省発表の全国平均食から割りだすと、およそ一日五〇〇グラム。

このナッパの栄養分を完全に利用し、その効果を十分に發揮するには、ナマのままをよくかんで食べるほかないが、それは容易でないので、しづり汁にしよう（青汁）。五〇〇グラムのナッパも汁にすればわずか一合だから飲むのはなんでもない。したがつて、こどもでも老人でもらくに必要なだけのナッパをとることができます。

### 材料

材料としては、緑色が濃くて、ホウレンソウ、フダンソウ以外のナッパであればどれでもよい。条件さえそろえば、その他の栽培物あるいは野生草木の葉も利用できる。

けれども、私どもはケール（キャベツの原種）を主体にしている。それは、ケールが質も味もよく、雪深い地方をのぞき、年中いつでも青々とした大きな葉を大量に供給することができるからだ。

### 安全であること

青汁の材料ナッパは安全（清浄であり、農薬汚染のない）でなければならぬ。

現在市販の野菜類は、清浄であつても、大なり小なり農薬に汚染されている。一般のように少量を食べるには問題はなかろうが、青汁のはあいは大量なので、危険がないとはいえない。

### 自然農法

良質、安全な材料の供給には、化学肥料や農薬をつかわない、昔流の自然（健康）農法が適当。耕地はなるべく深耕し、肥料には堆肥を主とし、石灰、木灰、鶏糞、油粕、魚粉などの有機質肥料を施す。

このようにすると、ミネラル、ビタミンにとみ、味のよい良質ナッパが得られるうえ、病、虫害についてないので農薬の必要もない。また、さいかんやがましくなった硝酸塩の含量も比較的少ない。

### 青汁のつくり方

水で洗ってスリバチするか、ミニチ（青汁用がある）でつくる。ミキサーでもよい（一分間いないにできるよう加減する。五分間もかけるとビタミンCはなくなってしまう）。

ドロドロにつぶれたものを荒目の布でしぼりとる。電気ジューサーならば、しぼる手数もはぶける（但し、メーカーにより、かなり性能に差がある）。

### 飲み方

しぼりとったそのままでも、適宜味をおしてもよい。但し、味をおしにすすめられているリンゴやニンジンはアスコルビナーゼ（ビタミンCをこわす酵素）があり、一緒にすりつぶすと、折角多いCが減るので勿体ない。どうしても欲しければ、別々に汁にし、飲むとき混ぜる。

冷たすぎるときは、熱い牛乳、湯、茶などを注いで加減する（火や湯煎ではCのロスが大きい）。

食前・後・間のいつでもよい。しいていえば、なるべくつくりたて（時間がたつだけ味や匂いが悪

くなり、のみづらくなる）。

すぐ飲めないとときは冷蔵庫に入れておく。薬とのせしかわりはない。

### 飲む量

少なくとも一日二合（もとのナッパ五〇〇グラム）。調子のよくない時はそれ以上。三合でも、五合、六合（もとの材料七五〇グラム／一・五キロ）でも飲みたい。栄養のバランスということでは説明がつかないが、こうした大量を飲んではじめて、しかも、奇蹟といいたいほどの効果が出ることがある。何か未知の微量成分の効果であろう。

しかし、飲みはじめは少量から、しだいにならしてゆく。そして根気よくつづけること。薬のように早急に効果が出るものではない。一月、二月、三月、半年、一年、二年、三年とねばっているうちに、体质がかわっていくとみえ、時には、思いもかけぬ効果が出る。

不治の筋萎縮症といわれ、熱心に実行した一女性は、二年間は殆んど変化がなかつたが、三年目から効果があらわれ、ついに完治にちかい状態になつた。

青汁は薬ではなく、日常食の欠陥を補う方便だから、一時的では意味がなく、生涯つづけるべきものだ。

なお、つねに食全體としてのバランスをとることが大切で、そのためには、とくに過食になりがちな主食をひかえ、糖分（菓子、味つけの砂糖）は極力へらし、動物食品もすぎないよう注意する。

## イモ・マメ・ナッパ・青汁

また、なるべく安全な食品をえらび、危険な農薬や工場、鉱山の廃棄物、あるいは添加物などに汚染された食品や、そのおそれのある加工食品、既成食品など、有害、有毒食品はつとめてきること。

そのため、私どもは、主食には、栄養的にも安全性にもすぐれたイモ類を、蛋白食には大豆ものを主とし、これに十分の良質安全なナッパを中心とする野菜、山菜、海藻、くだものなどをそえたイモ・マメ・ナッパ・青汁食をすすめている。

なお、調理は簡単に、調味はなるべくうすくする。

### 青汁絶食

比較的はやすく効果の出るのは青汁絶食。絶食して、青汁だけを飲めるだけ多くのむ。これを一二三日ないし数日つづけてみる。

痛み（神経痛、化膿痛、頭痛、歯痛など）がすみやかによくなり、高血圧がうまく下がる。喘息発作がおさまり、腎炎、肝炎その他の初めに試み、しばしば著効を見る。

### 注腸、鼻腔注入

扁桃炎や、意識障害などで飲めないばあいは、注腸、鼻腔注入してもよい。

### 健康食

緑葉食青汁にしても、イモ・マメ・ナッパ・青汁食にしても、栄養の完全化、安全化（合理化、自然化）がねらいだから、本来は健康食、病気予防食である。

体調よくなり、疲れず、仕事の能率があがる。スタミナがつく。老化がおくれ、若がえる（年とともに量を増すといよいよだ）。

からだの弱いもの、病気のものはもとより、頑健と思っているものも、ころばぬさきの杖として、せめて、青汁だけでも飲むべきだと思う。

### 病気しなくなる

カゼをひかず、化膿しなくなる。虫がわかず、虫歯ができない。暑がり（夏バテ）、寒がり、冷え症がなおり、肩こり、腰痛、耳鳴り、メマイ、乗物よいがなくなる。月経、妊娠、更年期などの障害もほとんど出ない。

ともかく、ほんとうの健康は、これによって得られ、長生きもできるのではないか、という気がする。

### 丈夫なこどもをうむため

もつともすすめたいのは、丈夫なこどもをうむために妊婦がのむこと。

ナッパ、青汁を中心とした安全完全食をとれば、妊婦の健康状態はいつも良好。したがって薬害や放射線害をうけることもなく、妊娠の経過は順調。産はかるく、乳の出もよい。

生児はむやみに大きくなはないし（三キロもつれ）、皺だらけの顔はしているが、元気はよく、骨組はつよい。よく出る乳で着実に大きくなる（むかしからいう、小さくうんで大きくそだてるの理想どおりになる）。

### 赤ん坊にもなるべくはやく

赤ん坊にも、なるべく早くから飲ます。サジでなめさす程度ならば、生後すぐからでもよい。もちろんキジのまま、砂糖は絶対入れない。

だんだん増してゆくと、やがて、五勺でも一合でも平氣でのむようになる。そして、発育がよく、イジもよい。めったに病氣せず、そだてよい。また、物心つく頃になると、青汁は大の好物で、あまりい菓子（すきな苦の）はいやがるという、世にも不思議な現象におどろかされる。

これは、今のことの健康が、基しく砂糖によつて毒されている事実と思ひ合わせ、注目すべきことといえよう。

### 青汁給食

弱いことの多くは偏食。ことに野菜嫌いのためだが、青汁給食を実施している幼稚園や小学校のすばらしい成績——体格、体力、健康状態だけでなく頭もよくなる——から、その普及をいのちずにはいられない。

### 病氣のなおりがよくなる

青汁だけで治る病氣もあり、少なくとも、多くの病氣のなおりをたすける。

食欲が出る。通じがよくなる（青汁で時に便秘することもあるが、多くは快通する。また、バタード併用して、たいていの下痢がとまる）。血色がよくなり、よく眠れるようになる。多くのばあい、大した薬をつかわなくともすむし、薬の副作用もかなり緩和されるようだ。

したがつて、どんな病氣にもよいわけだし、ちがごろ多くなつた肝炎、腎炎（カリウムがいつも問題にされるが、透析をすすめられた例にも著効がみられたのがある）。胃（十二指腸）潰瘍、結石症（胆石、腎石）、糖尿病、痛風、肥満、高血圧（は下がり、低血圧は上がる）、動脈硬化（脳卒中、心筋梗塞、間歇性跛行症）、喘息、リウマチ、その他のアレルギー症、神經痛、筋肉痛、ノイローゼ、自律神經症、レイノー、メニエール、むちうち、書痙、てんかんなどにもよい。

熱病にはぜひ飲ませたい。

疔、癰、癰疽、扁桃炎、虫垂炎など、青汁だけでも結構よくなり、難治性の著膿症も青汁をしつかりやれば大抵なれる。結核にもよい。

火傷や外傷、手術創のなおりがよい。治癒はほとんど望めないといわれているレントゲン火傷部の手術創さえ完治した例がある。

骨折にもよい。

肌がきれいになり、ニキビやシバカスがとれる。湿疹、ジンマシによく、水虫も治つてしまふ。

腋臭、口臭、鼻臭によく、白内障、緑内障にもよい。葡萄膜炎で一年間ステロイド治療をうけ、ついに緑内障を併発、途方にくれていたのが、青汁絶食、ついでイモ・マメ・ナッパ・青汁食二ヶ月で完治し、その後も好調をつづけている。

バセドウ、クッシング、ペリエット、SLE(膠原病)、再生不良性貧血、筋萎縮症などにもよかつたのがある。

癌にもよいらしい。抗癌剤や放射線の副作用を防ぐようだから、これらの治療のさいや、術後の再発予防にも、ぜひやってみてほしい。などなど。

とはいっても、万能ではもちろんなく、いつも効くとも限らない。けれども、熱心にやっていれば、多くのばあい、なにがしかの効はある。

したがって、すすんだ現代医学をもつてしても治りにくいような病気には、ともかく、緑葉食青汁、イモ・マメ・ナッパ・青汁食、あるいは、せめて青汁だけでもうんと（少なくとも一日四?六合、もとのナッパーー（一・五キロ以上）のむといった、徹底した食を熱心につづけてみるべきだ、と私はかんがえている。

それはともかく、何分、食べもののことだから、嗜好上の難点はやむを得ないとしても、禁忌ということがほとんどないこと、病気によって若干の手加減を加えるだけで、すべてのばあい応用できることなどから、少なくとも、食事療法はずっとたやすくなる。

### 融通無碍食

なお、緑葉食青汁、イモ・マメ・ナッパ・青汁食とはいっても、けつして、それ以外には何も食べてはならぬ、という窮屈なことを主張するつもりは毛頭ない。

要は、できるだけ安全かつ完全な食にしようというのであり、これに徹して、ナッパ・青汁に十分の余裕をもたしておこうと、安全性と分量にささえ気をつけば、何（肉、魚、卵、米飯、パン、菓子、酒などにしても）を食べて差支えないわけだから、食事はむしろ反対に、ずっと自由になる（融通無碍食）。

### 安全食品の供給

そこで、すべての食品が良質、安全でありたいわけだが、農作物は上記の自然（健康）農法によればよく、その健康作物を飼料にすれば、良質、安全な健康畜・水・産物も、また、それら健康農、畜産物を原料とする良質、安全な加工食品の供給も、けつして不可能ではない。

もつとも、現時点においては、いすれも小規模の自家用、ないし、せいぜい同好グループの需要をみたす程度に限られている。したがって、根本的には、行政や生産者の姿勢が健康優先にきりかえられないかぎり、いかんともなしがたいのが、いかんながら、わが国の現実の姿だ。

### 日常生活の合理化、自然化

なお、この食の合理化、自然化とともに、適度の運動、十分の鍛錬、ストレスの解消。喫煙、その

他、強烈な嗜好品、薬品、放射線の乱用をつつしまなど、日常生活諸般の合理化、自然化および環境の浄化がはかられなければ、眞の健康の望みえないこと、いうまでもない。

(五三・11)

