① 第410号 1990・10・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

青汁の効果は、純粋のものを毎日つづけてはじめてあらわれます。ふつうでも2合くらい（ケール4～500g）。どこか悪ければもっと多く。厄介な病気では、4～5～6合（ケール1～1.5キロ）以上。多いほどよろしい。とても5勺（90cc）やそこいらの分量ではおっつきません。混ぜもの（豆乳、果汁など）したものではなおさらです。

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)

再生不良性貧血治験詳報

藤岡市 渡辺雅子

第一信（昭63・9）

初めてお手紙を差し上げます。

二女八才（昭55・3生れ）

発病 去年（昭62）の一〇月中旬カゼのような症状が四・五日続いたあと、顔や手足に紫斑が出て、検査の結果、再生不良性貧血の重症であると言われ、すぐ大学附属病院に入院になり、突然の難病に目の前がまっくらになり、いままでの生活が夢のような遠くのものになってしまいました。

入院治療病院ではステロイドの大量点滴六日間（62・11月）とプレドニン、蛋白同化ホルモンの服用。その間に血小板の輸血は62年10月～63年2月末まで毎週。赤血球の輸血62年10月～63年2月末まで四〇〇〇cc を計6回受けました。

2回目（62・12月）六日間のステロイドの点滴の後、顆粒球が五〇〇前後にふえ、3回目（63・2月）六日間のステロイドの後血小板が一万～一万五千前後になり、輸血しなくてよいようになりました。赤血球は3回目ステロイドでヘモグロビンが一一・一まで上りましたが、一ケ月位でまた落ちこんでしまい、4回目（六日間）を4月（63年）中旬に受けましたが、それほど目だった成果はありませんでした。

血小板は今までに二万三千になったのが3回で、それ以上ふえた事はまだありません。ヘモグロビンは5月～6月いっぱい頃まで8～7でしたが、7月に入ってからもっと下って5・6になってしまいましたので、7月28日に赤血球のみ四〇〇cc を輸血しました。

入院してすぐから今年の六月いっぱいまで「ヘルスロード」という会社の薬を飲ませていました。

ほかにロイヤルゼリーの生をハチミツにまぜて現在も飲ませています。

今年（63年）の3月より知人から「生野菜汁療法」という本をみせてもらい、その本に有効とある野菜のジュースを約丼に8分目位飲ませ始めました。

その時はスーパーで買ってきた野菜（ホーレン草、ニンジン、セロリ、アスパラ、セリ、レタス、外でつんだタンポポ菜）を使っていました。

退院

63年6月4日に状態がやや安定しているので退院し、現在に至っております。

その後先生の「青汁は効く」を見つけホーレン草はよくない事も知り今は使っていません。

顆粒服用

7月10日よりケールの顆粒を一日5～6袋（一袋8g入）飲み始め。

家のプランターで育てたシソ、はつか大根、タンポポ、小松菜、パセリ、オオバコ、タンポポなど混て、一日一回約一合のませています。ほかにニンジン、ハス、カボチャ（これは市販のもの、なるべく生協の品を買っています）のすりおろしたものにリンゴ汁を加えて小鉢に一つ食べております。

家で作る野菜の量はそれほど沢山ではないので、たらない時はパセリなど市販のものを使う事もあるのです。

今肝機能が良くなくGOT一七四GPT一七三ですが、体重も発病前は22kg位だったのですが、5月頃は34・5kg位にもなって、満月顔になってしまいました。

退院後は病院の薬は一切のんでおりませんので、体重が少し減り32・5kg位です。

コンフリーを植えましたがジュースに入れても良いでしょうか。アシタバはどうでしょうか。

東京の青汁相談所でケールの種をいただいたので、それも植えてまだ小さい葉ですがジュースの中に少し入れております。

8月の新聞に血小板の少ない方が青汁で治った記事と再生不良性貧血の方の元気になられた事が出ていましたが、私の子供にも青汁で少しでも良くなってほしいと必死の思いで毎日飲ませております。去年の10月から学校もずっと休んだままで、三年生になったといっても名ばかりで、秋がくると一年間も休学の状態です。病院の先生は血小板が5万ないと通学は無理といわれています。

長い病院生活で薬の副作用の恐しさも身をもって知り、もうこれ以上薬をやりたくない気持です。なんとか青汁で良くなってくれゝばほんとうにありがたいと思っております。

（現在主に食べているもの）

朝、卵1ケ、みそ汁、ひじき小皿1、トマト½

昼、夜はいろいろですが、なるべくいわし、さんま、とり肉など。野菜はなるべく細かく切って根しょうが、かつおぶし醤油で食べています。（キャベツ、大根、ニンジン、じゃがいも、トウモロコシ、さつまいも、しそ、みつ葉、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜、キウリなどよく使う野菜です）牛乳は一日一本位、間食は一日一回だけ。青汁をのんだあと果物とアイス少々とかチョコ一かけ位です。

（食事以外に飲ませている健康食品）

。梅エキス、ロイヤルゼリー、小麦胚芽、粉末コブ。

。松寿仙という市販している薬草エキス（ニンジンエキス、クマザザエキス、松葉エキスの混合）

ビタミンC、ビタミンE（月見草オイル）、霊芝の胞子一日二g

ビタミンB_6、ナイアシン、ビール酵母、パン酵母の錠剤、DNA、RNA。

これは東京の森重福美先生のカウンセリングを受けて処方してもらったもので今年の一月からのませています。

○ これにたいし、薬や薬めいたものは、いずれもやめる方がよいこと。食べもの、とくに野菜もよいものはナッパだけ。それも無農薬（無化肥）のものでなければならない。市販のものはさける方が無難。健康食品なるものもあやしいものが少なくないこと。

間食、菓子・ジュース類はもちろん、くだものも安心はできない。

からだのためになるものは結局青汁しかない。それにしても今の分量では少なすぎる。多いほどよろしいなど、気についたことを返事しておいた。

折り返し、

御返事ありがとうございました。

毎日青汁を続けて飲んでおります。庭でとれた菜で約一合、ケールの顆粒を（一袋8g入）を一日9～10袋やっております。

先生から御手紙いただきとても心強くなりました。親子してがんばってやってみます。また経過など報告致します。

第二信（平成元・2）

その後もずっとケールの青汁と青汁の顆粒を飲ませております。去年のうちはあまりはかばかしくなかったのですが、年が明けてから（平成元年）赤血球と白血球が少し良くなってきたようです。（別紙）ただ血小板がやはりあまりよくないのでなんとかもう少し回復してほしいと願っています。本格的に青汁を始めてから満8ケ月になります。

現在顆粒を一日6～7袋と自家で育てたケールを主にパセリ、はつか大根の葉などまぜて一日四〇〇g～六〇〇g位を青汁にして飲ませています。

今年の冬は暖いのでいただいた種で育てたケールが

		赤血球	白血球	血小板
昭63年	10/ 6	206	3800	8000
	10/13	188	2400	10000
	10/20	193	1900	9000
	10/24		2100	19000
	10/31	170	2100	8000
	11/ 7	168	2100	13000
	11/14	168	2200	8000
	11/21		2200	17000
	12/ 5	175	2100	16000
	12/20	164	2200	17000
平1年	1/12	181	3200	16000
	2/ 6		3400	23000
	2/20	219	3000	15000

ずいぶん大きな葉をつけるようになりました。毎日ありがたく葉をつんでおります。

素人の私が育ててもわるい手入れも少なくとも丈夫に育ってくれるのでとても助かります。

第三信（平成2・3）

青汁を本格的に始めてから一年と六ケ月になります。

退院時は赤血球二〇〇万以下、白血球二、〇〇〇前後、血小板一〇、〇〇〇前後でした。それから一年後（63・6月）が赤血球二五～二八〇万、白血球三、〇〇〇～三、五〇〇、血小板一五、〇〇〇前後です。

去年（平成元）の9月頃から急に数値が良くなってきました。ヘモグロビン九・五～一〇・五、赤血球三五～四、五〇〇、血小板一五、〇〇〇～三〇、〇〇〇。

そして年が明けてから現在ヘモグロビン一四・一、赤血球三九〇万、白血球四、五〇〇～六、〇〇〇、血小板四三、〇〇〇になりました。赤血球、白血球はほぼ普通になりましたのであとは血小板が少しづつ上ってくれれば、ほんとうにありがたいと思っております。

冬は庭のケールが育たなくて少ししか飲ませられなかったのですが、二月下旬から三月にかけて暖い日が続き、この頃は葉も大きくなるのが早くなって嬉しいです。

こうやって自然の恵みで育ったもので、少しづつ子供が良くなってゆくのはほんとうに感謝の気持が自然と湧いてきます。ケールの葉を洗いながら、いつも自分自身も反省しながら青汁を作って飲ませています。子供もまず汁、まず汁と言っていますが、毎日の日課なので素直に飲んでおります。

私の家は商店なので（衣料品）忙しい時は朝、葉をとってすぐミンチにかけ、ドロドロになったものを冷蔵庫に入れておき、学校から帰ってから三時半と、夕食の前、よく日の朝と三回に分けて、飲むときぼり器でしぼって飲ませています。

子供も四月になると五年生になります。四年生の時は授業は午前中だけ受けて帰りましたが、四月からは午後までいられそうです。二年生の秋から三年生いっぱいはほとんど学校へ行けなかったので、とても心配していたのですが、勉強の方も遅れず、本人も頑張ったので進級できました。

いつも青汁新聞で皆さんの良くなった記事を拝見して心強く思っております。これからも青汁をつづけていくつもりです。（平成二年三月）

○ おめでとうございます。もう一息です。ここで油断しないよう、いっそう熱心につづけることが何より大切です。

青汁は、少々時間のたったものでも少しもかまいません。がんばって下さい。快報をおまちしています。（平成二・三） （遠藤）

追記 最近いただいた通信（平2・9・4）によると、8月22日の検血で血小板は六万になっており、昨日からはじまった二学期には元気で登校しています。とあった。

秋深し

それ、薬を用ふるは、刑を用ふるがごとし。刑誤るべからず。誤れば即ち、人命を天す。薬を用ふる亦然り。

本草衍義

春夏用のケール

この十月中～下旬に播種、一二～一月に移植してください。春～秋まきの花がつくころ、大きな葉とれだします。