

病 気 と 青 汁

防ぐにも治すにもしっかり飲みもう

医学博士 遠藤仁郎 著

—(青汁叢書第五輯)—

遠藤青汁の会発行

序

健康であるためにも、病気をふせぎ、なおりをよくするためにも、食の合理化(完全化、安全化)が大切であることは、多年、強調しているところであるが、本書には、おもに、現在しだいにふえつつある成人病をとりあげ、ややくわしく、その他、若干の病気についてはごく手短かにのべるにとどめた。

もちろん、このほか、どんなばあいにも応用されるし、病気の本質、緩急、軽重により多少の手加減を加えるだけで、おおむね同じ要領でやってゆける。

ただし、いずれのばあいにしても、またとくに、なおりにくい病気や、いわゆる見放された病気でも、ときに、奇蹟といたいほどの効果がみられることもあるので、ともかく熱心に、緑葉食青汁、イモ・マメ・ナツバ・青汁食に徹底するか、せめて青汁だけでも十分に、少なくとも一日三合(もとのナツバ七五〇グラム)、できればそれ以上、四合、五合、六合(もとの材料一・〇〜一・五キロ)でも飲み(多ければ多いほどよい)、根気よくつづけてみてほしい。

なお、緑葉食青汁、イモ・マメ・ナツバ・青汁食の正しい理解のためには、拙著「青汁と健康」(主婦の友社版)、「緑葉食青汁の話」、「イモ・マメ・ナツバ・青汁」、「自力で守ろう」(いずれも遠藤青汁の会版)などごらんいただきたい。

昭和五四年一月

著 者