

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Botala Vie

Contents

Testimonial

ボタラボ体験談
難治性のリンパ腫を
統合療法で克服。

Topics

身体に元気とデトックス！
温熱とリンパセラピーのチカラ

セミナーで人気の料理メニュー

「体が温まる料理」

12月号
2021 Dec.

難治性のリンパ腫を 統合療法で克服。

ボタニック・ラボラトリーではこれまで、様々な体調不良に悩む方の食事ア
ドバイスや栄養サポートをさせていただいてきました。その中でも、がんに
関する相談はここ数年とくに増えていて、今回紹介する体験談もその一つで
す。現在21歳の山下真人さんは、数年前にとっても珍しいリンパ腫を患いまし
た。日本でも治療例が少なく、進行の早いがんであることから、通常療法だ
けではなく様々な可能性を検討し、栄養療法を実践することを決意します。
難治性のがんをどのように克服されたのか。以下は、ご本人の体験談です。



▲インタビュー動画より(左:山下真人さん 右:スタッフ森山瑠水)

週単位で進行するがん

2017年5月ごろの話です。当時17歳だった私は、数日間便秘の症状に悩まされていきました。深刻には考えていませんでしたが、ある日ひどい腹痛に襲われ、救急車で近くの病院に運ばれます。

検査をしたところ担当の先生から「腸重積の可能性がある」と言われて、緊急手術(腹腔鏡下手術)をすることになりました。しかし、術後の病理診断で「リンパ腫」の可能性があることがわかり、血液疾患が専門の病院へ転院し、骨髄検査を受けます。その結果「バーキットリンパ腫」という病気であることがわかりました。

リンパ腫は聞いたことがありませんでしたが「バーキット」ははじめて聞いた言葉でした。実際に「日本でも治療例が少なく、週単位で進行するがん」であることから、すぐに入院、治療を始めることになりました。

栄養が身体を支える

ネットで調べたり、先生の話聞いても、バーキットリンパ腫に関する回復例や治療例、体験談などはほとんど入手できませんでした。そこで母と看護師である叔母と相談し、統合療法を検討します。幸運なことに叔母が統合療法の知識があり、その分野に詳しいあさひ内科クリニックの新井圭輔先生を紹介され、すぐに相談できました。

新井先生から「抗がん剤治療はすべき。並行して栄養療法にも取り組んだ方がいい。まずは糖質をやめてケトン食にする必要がある」と説明を受け、すぐに森山先生に連絡しました。森山先生からは、栄養補給のタイミングや1日の摂取量、実際の食事やサプリメントについて詳しくアドバイスを受け、抗がん剤治療と並行して栄養療法をスタートしました。

抗がん剤に耐えるため、できるだけ多くの栄養を摂取するの資料を目にしたたり、いろんな種類の点滴を何度も受けるたびに「死んでしまうかもしれない」と思ったこともありました。それが退院してからは数ヶ月に1回、病院で血液検査を行う程度で、この4年間はなんの問題もなく過ごすことができました。

とくに私の体には、栄養療法がよかったように感じます。ボタラボ製品は今でもずっと愛用しており、食事に関しては、パンや麺など精製された小麦を使った食品はほとんど食べません。ご飯は少量にして、肉や野菜、たまごなどは積極的に摂るようにしています。

野菜はもちろん栄養豊富な有機野菜、卵は安全な有精卵のものを取り寄せており、できるだけ添加物の少ない食事を心掛けて生活しています。

退院後、介護職の仕事をはじめ、現在もそこでバリバリ働いています。私の経験が、多くの方の参考になれば嬉しいです。

YouTubeで体験談の インタビュー動画が見られます!

進行性の難治がんから生還した山下さんの情報は、ボタニック・ラボラトリーのユーチューブチャンネルにて掲載しています。より詳しく知りたい方は、インタビュー動画をぜひご覧ください!

↓今すぐ登録↓

QRコードを読み取るかYouTubeで「ボタラボ」と検索してチャンネル登録してください!



栄養とリンパ温熱で 重い肩の痛みが解消。

本シリーズでは、これまで病気にかかった人が、医療だけではなく事や栄養療法を併用することで健康を取り戻したケースを主に取り上げてきました。今回は、肩をケガした人が、栄養補給と温熱療法に取り組み、健康状態を取り戻したケースを紹介しましょう。



千葉県に住む60代の男性は、

今から5年ほど前、仕事中に突然「肩」の痛みを覚えます。長年、空港に勤務していた男性は、その日「20キロぐらいはある」重いスーツケースを運んだ時、肩に激痛が走ったそうです。家に戻っても痛みはなかなか引きませんでした。

男性は50歳になってから趣味で草野球をはじめ、休みになると仲間達と汗を流すのが楽しみでした。肩を痛めた翌日は、草野球の日。男性はピッチャーで「自分が行かないとチームに迷惑がかかる」と、肩の痛みを

押し参加します。

ところが、キャッチボールをしようとボールを投げた瞬間、再び肩に激痛が走ります。その日を境に、野球ができなくなってしまう。病院に行けばよかったのですが、社会人になつてから風邪さえ引いたことがない健康体で、職場の健康診断でも、医師の診断や検査数値はいつも「異常なし」。わずかに花粉症を患っていました。妻の勧めでポタラボグリーン、キャロット、ミネラル77をほぼ毎日、飲んでいたら「いつの間にか良くなった」とか。それゆえ痛み

くなくなった」とか。それゆえ痛み

秋山 真一郎 あきやましんいちろう

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授、NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。



さえ和らげば、仕事も野球もまた普通にできるだろうと、男性は「湿布をしながらしばらく様子を見よう」と決めます。

それから3年余り、男性は肩の痛みや違和感に悩まされるのです。その間、仕事は休むことなく続けていましたが、肩だけではなく首や腰にか

けて、慢性的な痛みを覚えるようになります。冷湿布や温湿布などいろいろ試しますが、違和感が消えることはありませんでした。

様子を見かねた妻が、ある日夫に提案をします。「痛みが引かないなら一度、リンパ温熱を受けてみたら？ 痛みが和らぐらしいわよ」

男性は、妻の提案を受け入れ、さっそくポタラボのリンパ温熱を試します。今年3月に初めて受けた時は、とてもリラックスできてスッキリ感がありました。しかし続けないと効果は一

時的といわれ、4月、5月、8月と計4回施術に通います。すると3回目ぐらいから不思議と肩の痛みが和らぎ、体全体が軽くなる感覚に包まれます。指導を受けた先生から「栄養による基礎代謝と、リンパ温熱による血液とリンパの循環が良くなり、痛みが和らいだのでしょう」と説明されます。

4回目には「肩の違和感が消え、体から悪いものを全部出してくれたような爽快感」があったといいます。それからは肩が軽くなり、すっかり元気を取り戻した男性は、しばらく封印していた草野球を再び始めたそうです。

現代医学では、様々な原因で滞ったリンパの流れを改善する治療はないのが実状です。肩の痛みは、痛み止めを服用するか、肩関節へ鎮痛剤やステロイドの局所注射を行うのが一般的です。今回のケースでは、温熱によってリンパの流れが改善できたのでしょうか。根本的な治療が期待できるリンパ温熱のメリットはここにあります。

体が温まる料理



ポタラポでは毎月、様々なテーマで栄養バランスを考えた料理をご試食いただける講座や料理教室を開催しています。今回は体がポカポカ温まる料理レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！



揚げ出し豆腐

材料(2人分)

絹ごし豆腐…1丁
米粉…適量
卵…1個
ココナッツオイル…適量
ねぎの小口切り…適量

[タレ]

だし汁…1/2カップ
醤油…大さじ2~4
天然だし…大さじ2

作り方

- 1 絹豆腐は水切りせずに8等分にして米粉を全体につける。
- 2 卵液を作り1を絡めて、ナチュレオで揚げる。
- 3 タレの材料を全て鍋に入れ一煮立ちさせる。
- 4 揚げた豆腐を皿に盛り付け、3をかけ入れ、ネギを散ら



焼豚



材料(3~4人分)

豚ロース塊肉…500g
玉ねぎ(半分に切る)…2個

[付けだれ]

醤油…25cc
紹興酒(酒)…25cc
オイスターソース…大さじ2
ナチュレハニー…大さじ2
米酢…大さじ2
ニンニク(擦りおろし)…大さじ1
黒の極み…大さじ1
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 ポリ袋に豚肉と付けだれを入れ24時間つける。
- 2 付けだれから豚肉を取り出し天板に乗せ、塩をふった玉ねぎも乗せて、180度のオーブンで30分焼き、15分休ませる。
- 3 付けだれは鍋で少しとろみが着くまで煮詰めて、盛り付けた焼豚にかける。

ちんげん菜の味噌汁

材料(3~4人分)

人参…1本
ちんげん菜…2株
なめこ…1/2パック
水…3カップ

A { 天然だし…大さじ2
いりこだし…大さじ1

味噌…大さじ3
白すりごま…大さじ2
バター…大さじ1

作り方

- 1 人参は細切り、ちんげん菜はざく切りにして、なめこはさつと洗っておく。
- 2 鍋に水とAを加え、人参を入れて煮たら、ちんげん菜となめこを加えてさらに煮る。
- 3 火を止めて味噌を溶き入れ、すりごまを加えて一煮立ちさせたら、バターを加え火を止める。

