

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

# Bota la Vie

Contents

Topics

現代病から身を守る  
Dr.トニーの予防メソッド

BOTALABO PRODUCT

脳を元気にする油  
“ボタラボオメガミネラル”

春に負けない!

「アレルギー対策レシピ」

4月号  
2024 Apr.





# 現代病から身を守る Dr.トニーの予防メソッド

世界で活躍する統合医療の権威 Dr. トニーの特別講演が4月6日(土)・7日(日)に開催されます。1日目はがんをはじめとする病気の「予防」、2日目は「治療」がテーマとなっており、数年ぶりの日本での講演に注目が高まっています。今回は、病気が増え続ける現代において重要なキーワードとなる「予防」について、Dr. トニーの1日目の講演内容と共にお届けします。



## 現代病が増えている

ここ数十年で、がんをはじめとする様々な現代病が増え続けています。現代病は、過去にはなかった現代の生活習慣や食事、環境などに起因する病気のことです。がんや糖尿病、アレルギー、うつ病などが挙げられます。

2020年に報告された厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」によると、1997年に690万人だった国内の糖尿病患者は、2019年では1196万人と右肩上がり急増しています。糖尿病予備群の人を合わせると実に2000万人を超え、日本人の約6人に1人は糖尿病もしくは予備群であることが分かります。

同じく厚生労働省の「平成29年患者調査」によると、2008年に約35万人だった国内のアトピー性皮膚炎患者数は、2017年には約51万人に増え、9年の間に患者数が約16万人も増加していることがわかります。なぜこれほどまでに多

くの病気が増え続けているのでしょうか？

現代医療は、病気に対して薬で症状を取り除いたり、手術などでピンポイントに病変部を治療することが一般的で「なぜ病気がなったか」という原因に対する治療や予防はあまり重要視されていません。しかし、生活習慣や食事、環境の悪化によって起きる現代病は、治療を行ったとしてもまた元の生活に戻ると再発したり、違う病気として現れてくる可能性があるため、病気にならない健全な身体を作る「予防医学」の考えが大切になります。

## 予防医学の重要性

統合医療の分野では、がんや糖尿病、アレルギーなどを「身体の代謝異常から起きる一連の疾患」と捉えている医師は多く、また予防医学の考えを重要視しています。そのため、病変部だけではなく身体全体を治療することを目的に、安全性の高い治療法を複数組み合

わせて行います。加えて原因となっている生活習慣の見直しや食事の改善なども治療の一環として提案するケースが多く見られます。

4月の講演で来日予定のDr. トニーも、病気の予防に関する情報発信に力を入れているドクターの一人です。前号で触れたDr. トニーの「がん治療7大原則」は、がんだけではなく様々な病気の治療に使える世界最高峰のホリスティック医療の考えが網羅されています。特筆すべきは、原則のうち6つが予防法としても使える内容となっている点です。

予防を考える上で、まず大切になるのが病気を未然に防ぐ「免疫システム」です。Dr. トニーは「患者を病気から回復させるのは、医学的な治療ではなく、身体に備わる免疫システムである」との考えから、免疫機能をサポートすることの重要性を訴えています。特にがんの場合は、健康な人でも1日におよそ5000個のがん細胞

が生まれているとされているため、それらを打ち消す免疫細胞(リンパ球)の働きが、がん発症のリスクに大きく関わっていることが容易に想像できます。

## 環境汚染で病気が増加

Dr. トニーは免疫システムを整えることをはじめ「栄養補給、解毒の促進、酸素の供給、健全な細菌叢の再生、感情とスピリチュアルの癒し」が病気の治療だけではなく予防にも大切であると考えています。

現代の地球環境は昔と比べ激変し、空気や土壌、食べ物、水、日用品などが合成化学物質、電磁波、その他の毒素で汚染されています。特に食べ物、遺伝子組み換え食品や抗生物質、ホルモン剤、農薬などで毒されており、現代人が健康を保つためには解毒が不可欠といえます。

Dr. トニーは家庭でできる解毒療法として、搾りたての

ジュース、コーヒー浣腸、温熱療法などを挙げています。「搾りたてのジュースは、血液から病気の原因となる汚染物を取り除き、体内をきれいにする一番良い方法」と考えるDr. トニーは、「自身のクリニックでオーガニックの野菜や果物をブレンドしたジュースを解毒と栄養補給の目的で患者に提供しています。」

免疫システムを整えることや搾りたてジュースを用いた解毒法など、Dr. トニーが示す予防法は毎日の生活で実践できることが多く、様々な現代病の予防はもちろん、健康寿命を伸ばすことにも繋がります。

4月6日(土)のDr. トニーの講演では、がんだけではなく様々な現代病から身を守るための予防法を徹底解説する予定です。世界トップクラスの医師が語る予防医学の教えをぜひ会場でお聞きください。

4月7日も開催します  
※詳細は裏表紙

## Dr. トニーの「がんにならない戦略」

2024年4月6日(土)にポタニック・ラボラトリー(株)にてDr. トニーによる「がんにならない戦略(がん予防セミナー)」を開催いたします。今回はがんだけでなく様々な病気の予防にも繋がるセミナーとなっております。自身の健康レベルを上げたい方はぜひご参加ください。

日時: 2024年4月6日(土) 13:00~17:00

料金: 本会員 ¥5,000-(税込)

準会員 ¥6,000-(税込)

一般 ¥7,000-(税込)

場所: ポタニック・ラボラトリー(株)4階



お申込みはこちらから





# アレルギー対策レシピ

花粉症などのアレルギーは、粘膜を強化してくれる人参をたっぷり使用したレシピで内側から予防しましょう♪

## 簡単レシピ 人参しりしり

### 材料 (2人分)

- 人参 (大きめ) ..... 1本
- 卵 ..... 2個
- A (ナチュラルハニー ..... 小1
- 天然ペプチドだし ..... 大さじ1
- 塩 ..... 少々
- ココナッツオイル
- “ナチュラルオ” ..... 大さじ1

### 作り方

- 1 人参は薄い細切りにする。ボウルに卵とAを加えて混ぜ合わせる。
- 2 フライパンにココナッツオイルを熱し卵を流し入れ半熟状になったら取り出す。
- 3 ②のフライパンに人参を入れ中火で分量外の塩をひとつまみ入れる。しんなりしたら②の卵を戻して混ぜる。



デザートにも

## にんじん



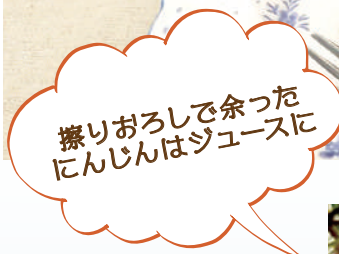
## お子様にも にんじんケーキ

### 材料 (パウンド型 18センチ)

- A (オートミール ..... 80g
- 人参の擦りおろし ..... 1/2本
- ココナッツシュガー ..... 60g
- ベーキングパウダー ..... 小さじ1
- B (卵 ..... 2個
- ココナッツオイル
- “ナチュラルオ” ..... 大さじ1
- C (スライスアーモンド ..... 20g
- レーズン ..... 20g

### 作り方

- 1 ボウルにAを入れ混ぜる。
- 2 ①にBを加えて混ぜ、さらにCを加えて混ぜる。
- 3 型にクッキングシートを敷いて②を流し 180度で30~40分焼く。



オーガニック

## 今回のレシピで使用した ボタラボ製品



規格外にんじん  
価格 (5kg)  
3,300円(税込)



天然ペプチドだし  
標準価格 (500g)  
3,600円(税込)



ナチュラルハニー  
標準価格 (200g)  
1,115円(税込)



ココナッツオイル  
「ナチュラルオ」  
標準価格 (912g)  
2,592円(税込)

購入はこちら





## ボタラボ体験談

## 私の栄養スイッチ

Testimonies

車の運転免許更新時の検査で視力が上向き、「眼鏡等」の文字が外れた60代の男性がいます。2、3年前に食事と栄養を見直してから、不思議と視界が広がったと感じるようになったそうです。一体何が幸いしたのでしょうか？ 今回は、栄養注入で視力が改善した男性のお話です。

## 栄養で視力回復!?

## ストイックに実践した成果

茨城県に住む60代の男性は、電気設備系の会社で仕事を担当しています。若い頃から近眼で、ふだんはメガネをしていました。視力は、0.7を切る程度で極端に悪いわけではないですが、数年前からなんとなく「文字が見えにくい」と感じていました。

男性は、同じ頃に両親を病気で亡くしています。二人とも「がん」を患い、仕事を抱えながら、両親の闘病生活をほとんど一人で10年近くにわたり支えてきました。その経験から、人一倍自分の健康には気を配ってきました。

「視力の衰えは病気のサインかもしれない」。いつの頃からか、そう考えるようになってきます。ネットや本などで健康について調べる

ことも多くなりました。そんなある日、Youtubeで「がんコントロール協会」の動画を見つけました。がんに関わる様々な動画が閲覧できるようになっていて、この事をきっかけに森山晃嗣先生の講演を聞くようになります。がんや糖尿病、アレルギー、認知症などあらゆる病気は、偏った食生活や栄養に起因するという言葉に衝撃を覚えます。

思い返せば、ラーメンや炭水化物が好きで、普段から糖質の多い食事をしていました。「それが視力の低下にも関係しているのだろうか」。動画を視聴しながらそう考えます。

そして、がん治療の新たな知見や、統合療法という治療の選択肢があることも初めて知りました。栄養や

医療の専門家の話から「自分ががんのことをもっと知っていれば、両親はもう少し長生きできたかも…」とも思いました。

食事や栄養を見直し、本当に必要な栄養を摂取することで健康な身体に戻れるかもしれない。男性が、正常分子栄養学に目覚めた瞬間でした。

その日を境に、栄養スイッチが入ります。すぐに、がんコントロール協会で健康相談をし、さっそくボタラボグリーン、キャロット、ミネラル77を購入、実践しはじめます。森山先生から直接、アドバイスを受けながら、糖質制限と野菜や魚を中心にした食事に切り替え、プロテインやココナッツオイルも摂取します。

半年もすると、男性の身体には見えないほど変化が現れます。毎年寒くなるとかかる風邪を引かなくなりました。森山先生から「ビタミンAが補充され、目や鼻などの粘膜に浸透したのです」と言われました。



1年ほど経過した頃、たまたま運転免許の更新があり、視力検査をしてみると、なんと視力が0.7から1.0にまで回復していたのです。受け取った免許証から「眼鏡等」の文字が外れ、男性の視界は「目に見えて」広がります。今はもうメガネをしていません。

通っていた眼科も現在は行っていません。今では仕事にも精神的に取り組み、毎朝の散歩と現在は週2〜3回ジムに通って体力づくりをしています。

ボタラボと出会って、視力が上がっただけでなく、健康習慣も身につけ、すっかり健康な体になりました。ストイックに食生活を改善し、栄養を摂り続けた成果と言えるでしょう。