

# 食事と栄養療法で、 脳梗塞とさようなら。

前は、脳梗塞を患い、リハビリと栄養療法で少しずつ状態の改善が見られた女性の事例を紹介しました。この女性は、それまで続けていた降圧剤などの病院の処方薬をやめ、リハビリと栄養療法だけで日常生活を取り戻していきます。どんなことをしたのでしょうか？



女性が、病院の処方薬をやめるきっかけの一つになったのは、ポタニック・ラボラトリーの森山先生との出会いでした。何より目から鱗だったのは、森山先生のセミナーで「薬や医療だけに頼らず、食事と栄養を見直すことで健康な体をつくる」という考え方にふれたことです。話を聞いて、その昔自分の母親から栄養についてうるさく言われたことを思い出し「ピンときた」そうです。栄養バランスの取れた食事で健康長寿な人生を全うした女性の母親は、栄養の大切さを実践した人だっ

たといいます。糖質を制限し、タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラル、植物栄養素をバランスよく、しっかりと摂る。女性は、森山先生から「それらの栄養素を過不足なく摂取できれば、血液の質が向上し、健全な細胞が作られ、体の免疫機能や自己治癒力が高まる」と指導を受けました。もうひとつのきっかけになったのは、女性の夫でした。夫も当時、がんを患っており、女性は食事や栄養を見直すことで改善を図れないものかと考えていたのです。

女性は、初めて講座に参加したその日に、病院の薬をやめることを決心し、食事制限とポタラボの栄養療法を実践し始めます。料理には精製された小麦粉や砂糖はいっさい使わず、甘いものやスナック菓子などの「糖質」も摂らないように徹底します。体が「ケトン体質（脂質をエネルギーにしやすい体質）」に変わったことで、それまでなかなか落とせなかった体重が「週単位で減っていくのがわかった」といいます。そのうえで、ポタラボグリーン、キャロット、ミネラル77、レツドビーツといった主力製品を毎日数回飲み続けました。3ヶ月もすると、体重は7キロほど減り、複数の薬の服用を辞めたにも関わらず、体の健康状態は「脳梗塞を患う前」に限りなく戻りつつありました。同時期にポタラボ製品を試すようになった夫もまた、薬に頼ることなく、現在まで再発や転移は見られない状態が続いているそうです。

栄養療法を始めてから3年

近くが経ち、女性は今では週に3日はバレーボールの指導に出向き、週一回は「100歳体操」のリーダーとして活躍、あとは健康維持に努めています。脳梗塞に陥って、誰もが病気になる以前の日常を取り戻すのは簡単なことではありません。しかし、この女性のように食事を見直し、必要な栄養を正しく摂取することで体の健康を改善・維持できるケースもあります。がんだけではなく、さまざまな現代病に食と栄養は大きく関わっています。健康維持のために、栄養バランスの取れた食生活をぜひ、基本として心がけてほしいものです。



あきやましんいちろう  
秋山 真一郎

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。