

呷菜

體內環保

醫學博士 甲田光雄◎監修

生菜食研究會◎編

陳蒼杰◎譯

- ◎24人以生菜食恢復健康的體驗實錄
- ◎生菜食的實行法與超強效用
- ◎根治疑難雜症、改造體質的絕招

●克服乳癌 / 坂谷信子

●宮肌瘤挑戰 / 鐵本夏江

●以生菜食克服喉癌 / 增田武雄

●以生菜食克服前列腺癌等難病 / 三浦守郎

●進行性肌肉萎縮症與生菜食一年半 / 難波紘一、難波幸矢

●進行性肌肉營養障礙症 / 岡田敦史

●克服貝切特氏症 / 栗原 勤

●克服全身性進行性硬皮症 / 中道幸惠

●以生菜食克服多發性硬化症 / 梶川廣美

●以生菜食克服白癱病 / 尾崎岳子

●以生菜食挽救失明 / 豐後盛久

●生菜食療法治癒葡萄膜炎 / 島 建男

●以生菜食改善腎臟病體質 / 木場圭子

●克服腎炎的完全生菜食療法體驗 / 木場悅子

●克服突發性腎出血 / 鈴木登美

●克服高血壓症與肝臟肥大症 / 多田 實

●克服狹心症的生菜食體驗 / 馬場初江

●克服肥胖症恢復青春的生菜食體驗 / 上田靖子

●三年三個月的生菜食克服頑固的偏頭痛 / 大泉美智子

●以生菜食克服不孕 / 近藤勝美、近藤一朗

世茂好書・豐富心靈

529-900-0



299002

00941963

呷菜

——體內環保

醫學博士
八尾健康會館長
甲田光雄◎監修

生菜食研究會◎編
陳蒼杰◎譯



NAMA SAI-SHOKU KENKOHO supervised by Mitsuo Koda
Copyright © 1984 by Nama Sai-Shoku Kenkyukai and Mitsuo Koda
All rights reserved
Original Japanese edition published by Shunju-Sha
Chinese translation rights arranged with Mitsuo Koda
through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise Co., Ltd.

呷菜一體內環保

監修／甲田光雄

編者／生菜食研究會

譯者／陳蒼杰

主編／羅煥耿

責任編輯／黃敏華

編輯／翟瑾荃、羅煥耿

美術設計／鍾愛蕾、林逸敏

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二二一八三二七七

傳真／(〇二)二二一八三三三九

劃撥／〇七五〇三〇〇七

登記證／登記局版臺省業字第五六四號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／二〇〇〇年五月

二刷／

定價／一八〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

序

森林的綠最美，能夠在蔬菜最豐富的地區出版此書實在令人特別高興。本書的特徵如下：第一，本書是甲田光雄醫師與甲田醫師指導的生菜食研究會會員的共同著作。治療疾病的首要之道在於活性化人體的自然治癒力，藉由本書的經驗實錄將生菜食的卓效明確的表達出來，正是本書真正的價值所在。

第二，乍看之下平凡的「生菜食」方法，呈現出具有健康法與治療法劃時代的明確意義。

不論如何，以少食、全食、健全精神以及運動等，綜合性的對健康下努力最重要。但是本書將重點放在生菜食的效果上，並指明研究的成果出來。「斷食、少食」與「生菜食」的結合則是本書論述的重點。

八尾健康會館友之會會長

阪南大學教授 杉尾敏明

序——生菜食研究會的思維

甲田先生說過健康為無感狀態，疾病則是傳達錯誤生活造成身心偏差的警訊。但是不了解身體的警訊已然鈍感化的現代人非常多，因此仍然繼續著錯誤的飲食生活或醫療，令事態更加嚴重，這便是現代社會的實態。

在現代，食品添加物或農藥穿上「飲食文化」的美麗外衣，被認為是成人病主因。學習現代營養學，婚後大半時間從平和運動開始全心投入消費者運動的我，在研究的過程中接觸到重要的生菜食課題，令人獲得不由得重新思考現代營養學信仰的理論的機會。因為生菜食挑起如下的問題：

- ◆ 低於基礎代謝所需的卡路里能夠維持健康嗎？
- ◆ 未涵蓋多量的必需動物性蛋白質氨基酸能保持身體的營養嗎？
- ◆ 對食用糙米粉的人而言，糙米只含有澱粉不會有問題嗎？

（大阪大學講師瞪大眼睛表示質疑）

最近也曾聽到「生菜食是魔鬼的食物」之類的不和諧論調。可是本書中來自各界人

士的實際經驗，對提高生命力的生菜食的不可思議力量有著非體驗者無法了解的確信。在本書的最後，由生菜食研究會池永明子事務局長將研究會過去的活動情形整理報告，其中記載「每年例行的四十五日生菜食實踐小組的結果，肌膚變好，早晨起床精神很清爽，肩膀不再疼痛」等列出許多生菜食的明顯效果。

最令人振奮的是，「由於生菜食，人生變得很積極、充滿幹勁、不再煩躁……」等心理上的變化。

有過被取笑的經驗的人愈來愈多，然而組成生菜食研究會之前即實際體驗的人們中，許多罹患失明、癌症、膠原病、風濕等病症被現代醫學宣告放棄，對生命已然絕望的人卻恢復了健康，人生增加二倍、三倍的充實，活動程度甚至超過健康的人。眼見這些人的經驗使人覺得不能再沉默了。

過去從維他命、酵素、纖維等的角度片面性的研究自然生菜食效用，像甲田先生以自己為實驗，從量與質兩方面的攝食方法進行研究的例子並未存在。同時在研究會努力精進的人也很了不起，以最近的例子而言，本書介紹坂谷信子與乳癌奮戰的所有過程，會員們透過每月的研究會親眼目睹，因此本書關於體驗者所提生菜食效能的證言皆是真實紀錄。

然而另一方面，也有人認為生菜食當作食療是值得肯定，但要在飲食文化上成為一般化卻可能遭人批判，或者交際應酬時怎麼辦？或者會不會有壓力等的問題。這些問題的發生相當自然，但是體驗者均可以從自己的身體獲得答案。最有意思的是為了治療先生或太太的疾病，或為了治療小孩的疾病，全家人因此全心全意向生菜食挑戰，結果全家都變得相當健康的例子。

生菜食研究會會長 黑瀨朝子

目錄

序——八尾健康會館友之會會長 杉尾敏明／3

序——生菜食研究會會長 黑瀨朝子／4

第一篇 生菜食的實行法與效用（甲田光雄）

前言／15

1 我的生菜食體驗／18

① 生菜食入門 18

② 各種失敗事例 19

2 「食物療法」主張適量的生菜食、水、鹽／26

① 陰性人與陽性人 28

② 陰性人、陽性人的飲食方式 30

③ 食療的驚人效果 31

.....

④典型的陰性體質症例	33
3 體質轉換的關鍵在於解決「宿便」／	37
①從陰性轉為陽性的體質轉換問題	37
②限制水、食鹽過剩反而傾向陰性	38
③實行生菜食成功地轉換體質	40
4 「腸麻痺」與「宿便」／	46
5 以生菜食將「宿便」排出變成陽性體質／	51
6 陰性度的強弱及其對策／	57
7 生菜食的實行法／	62
8 生菜食的效用／	66
①根治難治疾病的秘法	66
②生菜食健康法的特徵	67
9 生菜食實行上的注意事項／	74
①必須貫徹到最後	74
②陰性體質的人實行時的注意事項	75

③ 生菜食期間肝功能惡化該怎麼辦 76

④ 胃或十二指腸潰瘍的人 79

⑤ 有貧血傾向的人 79

⑥ 恢復食的注意事項 81

結論——生菜食研究會的成立／84

第二篇 生菜食體驗集（註語——甲田光雄）

.....

85

1 以生菜食克服乳癌 坂谷信子／87

2 以生菜食向子宮肌瘤挑戰 鐵本夏江／93

3 以生菜食克服喉癌 增田武雄／98

4 以生菜食克服前列腺癌等難病 三浦守郎／107

5 進行性肌肉萎縮症與生菜食一年半 難波紘一、難波幸矢／116

6 進行性肌肉營養障礙症 岡田敦史（母親代筆）／126

7 克服貝切特氏症 栗原 勤／134

8 克服全身性進行性硬皮症 中道幸惠／141

- 9 以生菜食克服多發性硬化症 梶川廣美／150
- 10 以生菜食克服白癩病 尾崎岳子／158
- 11 以生菜食挽救失明 豐後盛久／165
- 12 生菜食療法治癒葡萄膜炎 島 建男／169
- 13 以生菜食改善腎臟病體質 木場圭子／174
- 14 克服腎炎的完全生菜食療法體驗 木場悦子／178
- 15 克服突發性腎出血 鈴木登美／184
- 16 克服高血壓症與肝臟肥大症 多田 實／189
- 17 克服狹心症的生菜食體驗 馬場初江／196
- 18 實行一年生菜食克服疱疹的體驗 松本博子／204
- 19 克服肥胖症恢復青春的生菜食體驗 上田靖子／213
- 20 我的生菜食體驗 清水富美子／223
- 21 三年三個月的生菜食克服頑固的偏頭痛 大泉美智子／230
- 22 以生菜食克服不孕 近藤勝美、近藤一郎／235

第三篇 生菜食研究會的活動經過（池永明子）

後記——甲田光雄／252

.....

第一篇

生菜食的實行法與效用

(甲田光雄)

前言

關於蔬菜在營養學上的價值，最近報章媒體以及專家學者對於維他命（尤其維他命A、C、E等）或纖維的效用均十分強調。報導中陸續提到維他命A的抗癌性，大量攝取維他命C具有治療和預防感冒的效果，以及關於糖尿病、肝炎、動脈硬化或高血壓、濕疹等治療效果的報告也陸續被提出。大量投與維他命C對末期癌症產生延命效果的報告也出來了。另外食物纖維對健康的影響等，也提出與過去全然不同的說法。

在過去，糙米或黑麵包等纖維較多的食物被貼上「不易消化」的標籤，雖然極具營養卻極少受到重視。但出乎意料地，最近不僅醫學雜誌，連報章媒體也廣泛報導食物纖維具有降低血中膽固醇的效果，對於治療糖尿病、膽結石、十二指腸潰瘍、大腸炎或憩室炎、大腸癌也深具效果的一系列更新觀念的報告陸續出爐。自此纖維食品不再只是消除便秘的對策而已，而是以真正的健康食品躍上世界的舞台。過去許多對糙米愛好者投以異樣眼光的現代醫學專家們突然態度轉變，改以肯定推薦的立場。至於向來被視為營養食物而受到重視的歐美式肉食料理，則被批評是成人病急增的元兇。