

「西式健康法」ってどんな健康法? 11

熱や寒気……症状はあなたの味方です 13

なぜ、人は病気になるのでしょうか 15

皮膚、栄養、四肢、精神から考える 17

生野菜汁で食生活を改善しましょう 19

1章

あなたの食卓を見直してみませんか 21

1 ● 豊かな暮らしが食のパターンを乱している 23

あなたのメニューは間違っていますか 23

食欲と「食べたい」と思うことは違います 24

あなたはいつ食事しますか 26

2 ● 食文化をなくした私たち日本人の暮らしぶり 28

もう一度、日本の食文化を考えて 28

食生活の新しい基本ルールをつくらう 30

3 ● 「一日三食」って、いつ決まったの? 33

朝ごはんなんて、もういらない! 33

「一食主義は太る」ってホント? 35

4 ● 煮たり、焼いたり、炒めたりで殺してしまう 37

食物センイブームも、いいかもしれない 37

栄養素はみんなで助け合っている 38

なぜ、「生野菜汁」はいいの? 40

コラムー●「生命と健康」 42

2章

食事を見直すためのチェックポイント 45

1 ● 栄養のとりすぎは病気を生みます 47

「一日三〇品目は必要」って、ホント? 47

カロリー神話にだまされないで..... 49
カロリーセーブのしすぎは肥満になります..... 51

2 ● 栄養のモノサシって、ご存じですか?..... 54

「栄養学」だけでは解決できないワケ..... 54

あなたがもつ、自然能力を信じましょう..... 57

「動き」のモノサシって何?..... 58

「歯」のモノサシって何?..... 60

3 ● 出すことを考えることが大切なのです..... 62

「ただ、入れるだけ」では間違いです..... 62

まず、出すことから始めましょう..... 63

いったんストップしたら、よく流れます..... 65

コラム2 ● 「朝食第一主義者の根拠」..... 69

3章

生野菜汁はあなたの体質を変える..... 73

1 ● 「生野菜はからだを冷やす」って、ホント?..... 75

冷え性の正体を知っていますか?..... 75

冷え性の原因は、「宿便」にあるのです..... 76

生野菜で冷え性が治せます..... 78

2 ● 生野菜で、タンパク質やカロリーをとる法..... 81

生野菜だけでタンパク質がとれます..... 81

草食動物と肉食動物は、どう違うの?..... 82

少ないカロリーでも、バイタリテイ十分!..... 84

コラム3 ● 「体質改善で仙人になった人」..... 87

3 ● ビタミンCタップリで、あなたはイキイキ..... 90

ビタミンC、タップリとりましょう..... 90

合成Cと天然Cとは、どう違うの?..... 92

ビタミンCは、火を通さないことがコツ!..... 94

4 ● 腸内細菌や食物センイは、みんなスグレモノ..... 96

3 ● だれでもできる「一日断食」で、おなかスッキリ	158
断食は、あなたのからだを大掃除	158
だれでもできます、「一日断食」	161
4 ● あなた自身への理想的な食生活プラン	166
コラム6 ● 「ヨーグルトと生野菜汁」	170
付録 1 「西式健康法」六つの基本型	175
1 平床寝台	175
2 硬枕利用	175
3 金魚運動	175
4 毛管運動	175
5 合掌合蹠	175
6 背腹運動	175
よくなると思うこと	175
コラム7 ● 「合掌の神秘」	195
付録 2 栄養エネルギーの本質と構成	197
西勝造	197

「西式健康法」ってどんな健康法？



序章