目次

まえがき（渡部昇一）　3

序章　「医学」は「科学」にあらず……19

——医者に見棄てられた白内障を分子栄養学で完治

九五歳にして五〇代の筋肉レベル　20
失明を宣告されたが、分子栄養学で克服　22
「医学常識」は「科学の非常識」　24
「医原病」の恐怖　26
点滴が原因で重度の記憶喪失に　28
医者要らずで生涯現役　30

第一章　「医学常識」はウソだらけ……33

——だから薬は効かず、病気は治らない

(1)　この「医学常識」は命取り……34

「食塩を摂りすぎると高血圧になる」のウソ　34
リンゴの生産地で高血圧が少ない理由　37
高血圧には、まず良質のタンパクが不可欠　39
血圧降下剤は血栓を惹き起こす　41
高血圧は栄養改善で治すのが一番　44
コレステロールは、本来〝健康の味方〟である　46
コレステロールを善玉・悪玉に分けることの危険性　48
コレステロール降下剤が胆石を作る　49
保険医療の点数制の問題点　53
適正体重の患者に減量を指示する愚かさ　55
遺伝の要素を忘れては、健康は守れない　57

小太りのほうが長生きする　59
はたして血糖値を下げれば糖尿病は治るのか　61
糖尿病の合併症退治こそ真の治療　63
合併症は「スカベンジャー」で避けられる　64
「動脈硬化は治らない」という医学常識のウソ　68
動脈硬化は分子栄養学なら治療できる　70
脳血栓の再発は〝純粋のアスピリン〟で防ぐ　72
痛風にはビタミンAが有効　75
脂肪肝は酒をやめなくても治る　77
胃潰瘍・十二指腸潰瘍は、まずピロリ菌を疑え　79

(2)

薬で病気は治らない……83
風邪に特効薬はない　83
風邪を予防する知恵　85
発熱に抗生物質、解熱剤を使ってはいけない　87
インフルエンザには活性酸素対策を　89

アレルギーや免疫の正しい知識がない医者が大半　91
三石式花粉症撃退法　94
動物性タンパクの不足が不眠症を招く　96
腰痛・肩凝りにはたっぷりのビタミン　100

(3)

難病も「分子栄養学」なら乗りきれる……103
C型肝炎の特効薬・インターフェロンの怖い副作用　103
グルタチオンの効果に注目　106
O-157に感染する人・しない人　108
関節炎・骨粗鬆症には、カルシウムよりもまず、タンパク質　110
リウマチの痛みはスカベンジャーで消える　113
貧血には鉄分よりタンパク質　117
更年期以降の女性のために　120

第二章　分子生物学こそ、本当の医学……123

――二十世紀最大の科学的成果がもたらした福音とは

(1)
分子生物学・三石理論の卓効……124
医者も見放したケロイドが高タンパクで治った　124
人体のフィードバック作用の驚異　128
タンパク質の摂取は「量」より「質」が決定的　131
九種類の不可欠アミノ酸をどう摂るかがカギ　132
タンパク源として卵と大豆、どちらが優秀か　134
古い材料のリサイクルより、新品の材料こそ重要　138
分子栄養学は「個体差」の栄養学　140
なぜ、人間は病気になるのか　141
なぜ、メガビタミン主義が「健康の元」なのか　143
(2)
ガンの真因も「活性酸素」にあり……147
老化や病気の元凶は活性酸素　147

活性酸素は細胞の「電子ドロボー」である　149
活性酸素は「人生の伴走者」　151
細胞がガンになるメカニズム　153
ガンの発病には、本来、二〇年もかかる　155
病気を発症する人・しない人　156
はたしてガンは遺伝するのか　158
ガン予防に不可欠なスカベンジャー　160
なぜ、医者は不勉強なのか　162
末期の肝臓ガンがスカベンジャーで完治　163
三石理論の「三種の神器」　165
体を守る軍隊、ナチュラル・キラー細胞　166
ストレスはガン細胞を二重にサポートする　167
(3)
「ガン常識」も間違いだらけ……171
発ガン物質を恐れすぎる必要はない　171
注意すべきは、やはり活性酸素の暗躍　174

タバコと肺ガンとの間に因果関係はない 177
喫煙者がかかりにくいアルツハイマー 181
ベータカロチン信仰の罠 182
食物繊維を大量に摂れば健康にいいというウソ 186
ビタミンA不足が胃ガンなどの「上皮性ガン」を招く 188
ビタミンAの過剰症は恐れるに足りない 190

第三章 「健康常識」もウソだらけ……193
――「木を見て森を見ない健康法」の蔓延こそ大問題

(1) あなたの健康常識は危険がいっぱい……194
「動物性脂肪は体に悪い」のウソ 194
常識の逆――肉を食べない人は脳卒中になりやすい 196
動物性脂肪より植物油のほうが問題 198
「体にいい」「体にやさしい」は、疑ったほうがよい 201
「栄養のバランスが大切」というウソ 203

「一日三〇品目を食べましょう」のウソ 204
ビタミンの必要量も、かなりの個体差がある 206
まず、自分の肉体の弱点を知ること 209
マーガリンとショートニングは〝健康の大敵〟 211
「バターやラードは体に悪い」のウソ 214
「卵はコレステロールの元」というウソ 216
生卵には要注意 219
タンパク質の補給は昼よりも夜 221
無農薬野菜には発ガン性の危険あり 224
有機野菜は寄生虫の温床 226
玄米食は貧血を促す 228
砂糖を摂れば頭の回転がよくなる 231
なぜ、砂糖罪悪論が広まったのか 232
はたして浄水器は健康の味方か 233
アルカリイオン水ほど愚かな飲み物はない 235

(2)
「スポーツで体が若返る」のウソ……241
早朝のジョギングやゴルフが命を奪う　241
激しい運動も活性酸素を大量に発生させる　244
有酸素運動は息が荒くなったところでやめる　246
ダンベル体操は時間の無駄　249
筋肉は、どうすれば強くなるのか　250
ストレッチが有効な筋肉とは　253
お酒を「百薬の長」にする上手な飲み方　237

第四章　医学で病気は予防できない……255
――分子栄養学による「健康自主管理」こそ急務
今の医学には病気を予防する力はない　256
人間ドックが信用できない理由　257
「異常あり」が八二パーセント、日本は病人国家か　259
栄養学の導入なしに医学の近代化はない　262

病気予防の〝三種の神器〟　266
健康管理に関する調査結果の意外性　268
「笑い」は膠原病をも治癒できる　270
猫にはキャットフード、人間には「ヒトフード」　271
エイズ発病を抑えるカギも分子生物学にある　274
「快眠・快食・快便」は、ブタの生き甲斐　277
あとがき（半田節子）　281
文庫化に寄せて（医師　本永英治）　284