

すべての不調を なくしたければ 除菌はやめなさい

Book Information

著者：Dr・ジョシュ・アックス 監訳：藤田紘一郎

価格：本体 1,620 円 + 税
ISBN：978-4-86651-074-3
判型：四六判並製 368 頁

2018年
7月20日(金)
発売



株式会社文響社では、『すべての不調をなくしたければ除菌はやめなさい』を刊行いたしました。

プレゼント企画、掲載用画像等協力もいたしますので、ご検討頂けましたら幸甚です。

何卒よろしくお願い申し上げます。

泥を食べろ アメリカで『Eat Diet』 というタイトルで話題！

不調の根本原因を治すためには腸内環境を変える必要があるという本書は、健全な腸内環境を取り戻すための方法、『Eat Dirt（泥を食べろ）』というセンセーショナルな言葉をタイトルに掲げ、アメリカでベストセラーとなった本の翻訳書です。

清潔にすることで腸内環境が荒れた結果私たちの健康を損ねているなど、清潔な暮らしが当たり前になった私たちにとっては衝撃的な事実を、実例を交えながら解説。それに対してどうしたらいいのか、医師である著者自身が実践している方法や、実際に患者さんに試してもらって効果が出た対処法を多数紹介しています。

アレルギー、疲れ、肥満、うつ、免疫低下など、薬では治らない不調に悩まされている方におすすめです。

- ガン再発の母を救った腸内革命プログラム
- すべての不調は腸内細菌に原因がある
- 除菌された現代の世界で、どうやって「土を食べる」か
- 加工食品はすべて捨てろ
- 「健康に良い」とされる先進国の食事が、体の炎症を引き起こしている
- 土壌菌を取り入れるために犬と触れ合え
- 私たちは薬の危険性を知らない
- 腸内細菌が喜び元気になるような1日の過ごし方
- 心と腸はつながっている

米国医学界権威が絶賛したベストセラー！

「人間の健康にとっての真の脅威とは何か、それについての私たちの考え方は変革期を迎えている。この『Eat Dirt』は、そういったパラダイムシフトを分かり易く説明してくれる。健康的な腸内細菌のバランスを再構築することを中心とした、ドクター・アックスの心のこもった指導は、非常に注目されている進歩的な医学的研究に沿ったものだ。本書を読んで、生涯にわたる健康的な生活を手に入れよう」

——**デービッド・パールマター**医学博士

ベストセラー『いつものパンがあなたを殺す』（三笠書房）著者

「消化器系の不調や自己免疫疾患、または副腎、甲状腺などの慢性疾患を抱えているのなら、本書を読めばあなたの人生が一変するはず。病は腸から始まり、その根本原因に対処するため、ドクター・アックスは簡単に実行できるプランを提案している。ドクターの処方する植物由来の治療薬、腸にやさしい食事療法そして善玉菌への接触は、最先端のテクニックであり、そのテクニックを使えば健康な身体への大変革を体験できるだろう」

——**サラ・ゴットフリード**医学博士

ベストセラー『The Hormone Reset Diet』『The Hormone Cure』著者

Author

ジョシュ・アックス (Josh Axe)



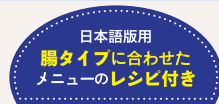
自然療法医師、臨床栄養士。自然医学会認定医 (DNM) であり、パルマーカレッジ (DC) でカイロプラクティックの博士号を取得、アメリカン・カレッジ・オブ・ニュートリションから認定栄養士 (CNS) の資格を得ている。食物を通じた治療によって人々を健康にしようという情熱を傾けている。米国で最大の機能性医学のクリニックの一つを設立し、様々な食事療法やレシピを紹介している人気のウェブサイト (www.drax.com) も運営中。現在は、テネシー州ナッシュビルで妻チェルシーと共に暮らしている。

Translator

藤田紘一郎 (ふじた・こういちろう)

医師・医学博士。東京医科歯科大学名誉教授。1939年、旧満州生まれ。東京医科歯科大学卒。東京大学大学院医学系研究科修了。金沢医科大学教授、長崎大学医学部教授、東京医科歯科大学教授を歴任。専門は、寄生虫学、熱帯医学、感染免疫学。日本寄生虫学会賞、講談社出版文化賞・科学出版賞、日本文化振興会社会文化功労賞および国際文化栄誉賞など受賞多数。著書に『笑うカイチュウ』（講談社）、『手を洗わずにはいけない』（光文社新書）、『病気になるらない乳酸菌生活』（PHP文庫）など多数。

魚介トマト鍋



水分を一切入れずに作るため、魚介と野菜からにじみ出る旨味が極上のスープとなる。

材料 (四人用)

- ・ホールトマト (水煮缶) …… 400g
- ・エキストラバージンオリーブ油 …… 大さじ1
- ・にんにく (みじん切り) …… 2片
- ・えび …… 6尾
- ・いか …… 1杯
- ・あさり …… 200g
- ・キャベツ …… 500g
- ・玉ねぎ …… 2個
- ・黄パプリカ …… 1/2個 (乱切り)
- ・塩 …… 小さじ1強

作り方

- ①いかは内臓をとって一口大に切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは軸のまま4当分に切る。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、いかの内臓を入れてさっと炒める。
- ③ホールトマト、玉ねぎ、キャベツ、黄パプリカ、魚介類の順に重ね入れ、塩をふる。蓋をして中火で沸かしたら、弱火にして約10分蒸し煮する。

腸は健康をつかさどるセンサーである

「はじめに」より抜粋

アメリカは隠れた流行の危機に瀕している。私たちは長いこと自分たちの消化系の健康を当たり前のこととしてきた。そして自分たちの腸に対して有毒レベルの加工食品や砂糖を与えず、環境に影響を及ぼす化学物質、ストレス、過剰な抗菌剤でさらなる負担を与えてきた一方で、本当の栄養を与えずにきてしまった。長い間、消化系器官を、単に食物をエネルギーに変える役割を果たすだけのものとして見なしてきた。こういった見方は明らかに不十分であり、それが根本的な真実を隠してきたのだ。つまり腸は単なる食物加工センターではなく、健康そのものをつかさどるセンターなのである。

株式会社 文響社

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 2-2-5 共同通信会館 9F

< 広報担当 > TEL : 03-5575-5050 / FAX : 03-5575-5051 / info@bunkyoisha.com

編集担当 : 野本有莉 E-mail nomoto.y@bunkyoisha.com