

病気・疲れ知らず、健康、長生き、血液サラサラ

## 小野春子さんの元気の源 3点セット

医学の限界を超えて日々ご活躍されている小野春子さんの元気の源は、神様への祈りと毎日の食生活です。(小野さんは敬虔なクリスチャンです)

小野さんの日々の食事は、「3点セット」と名付けられた野菜から作る泥状のジュースが中心です。このジュースは、小野さんご自身の栄養学の知識と「星野式ゲルソン療法」、「甲田式療法」等を基に作られました。



普段は飲む直前に水で溶き、グラスに入れて召し上がっていただけます。

- 1 . 青野菜ジュース**      ビタミン、活性酵素が豊富で血液をきれいに  
小松菜、大根の葉、キャベツ、春菊、ブロッコリー、もろへいや、つるむらさき、チンゲンサイ、パセリ、セロリ、ピーマン、からし菜、わさびの葉・・・  
など旬の野菜を10数種類  
(健康な方は5種類ぐらいでもOK。すべて生のまま使います)
- 2 . 人参ジュース**      ガン細胞を殺し、視力が向上  
人参(無農薬のものは皮をむかずに、そうでない場合は皮を少し削って)
- 3 . 根菜 + きのこ類 + 海藻類ジュース**  
栄養満点、酵素、繊維、ヨード、無機塩類が豊富  
ごぼう、レンコン、里芋、コンニャク、大根、  
昆布、ワカメ、ひじき、あらめ、もずく、きくらげ、  
しいたけ、しめじ、まいたけ、えのき、エリンギ、大豆(水煮)等  
(ミキサーにかける前、食材をサッとひと煮立ちさせてください)

## \* \* M E M O \* \*

- ・「3点セット」の食材はすべて細かく切り、ごく少量の水を加えミキサーにかけます。  
水の量が多いと、酸化が早く進んでしまいます。  
食材を大きく切りすぎるとミキサーの刃がスムーズに回転せず、熱を持ち、野菜の持つビタミン等栄養素を破壊することになります。
- ・青野菜ジュース  
ミキサーにかける際、少量の水の代わりにリンゴ、オレンジジュース加えてもいいですが、その時は青野菜の中に酸化防止のためレモンを数滴たらしてください。  
キャベツは、八百屋さんが捨ててしまうような外側の葉の方が甘くて栄養豊富です。
- ・根菜 + きのこと類 + 海草類ジュース  
ゴボウは細かく切った後で水にひたしアク抜きをしてください。  
ひと煮立ちとは煮込むことではありません。食材を水から火にかけ、お湯が沸騰したら食材を混ぜ、再度沸騰したらすぐに火を止めてください。
- ・小野さんの毎日の食事はこの「3点セット」が中心で、これにタンパク質補給に豆腐を半丁から一丁、豆乳200ccほど、それに全粒粉のライ麦パン、うすい塩味の味噌汁、バナナ、リンゴ、ミカン、ブドウ等季節の果物一個などが加わります。
- ・生活習慣を改める第一歩は、まずは肉体を作る食事から。  
第二は睡眠、午後10時までに布団に入るのが理想です。  
第三は肉体や頭脳を酷使しすぎないこと。  
生活習慣の乱れは万病の元です。
- ・肉食が多くなると、性格が荒々しくなり、持久力がなくなり、キレやすくなります。
- ・大人も子どもも、牛乳は飲まない方がいい。
- ・難病を治すのは自らの心がけ、生活習慣です。薬にだけ頼ってはいけません。
- ・血液がきれいになると、脳の働きがよくなり、気持ちも明るく前向きになります。
- ・生の野菜は体を冷やすからと毛嫌いする人は、血の巡りが悪くなり、皮膚が乾燥し、肌の色つやが悪くなります。
- ・ほうれん草は生で食べる方が体にいい。(無機シュウ酸カルシウムを摂取できます)  
生のほうれん草、サニーレタスを手でちぎり、タマネギスライスを加えて酢味噌で味付けします。スライスしたリンゴ、黒砂糖やハチミツを加えてもOKです。
- ・野菜に含まれる植物繊維が大切な働きをしてくれます。  
市販の野菜ジュースは食物繊維が含まれていないので、効果がありません。

いいと思ったことはすぐに実行しなさい。

大切なのは、その一歩を踏み出す勇氣、  
そしてそれを続ける努力です。

3点セットで二十代のサラサラ血液に！

