

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行
年間購読料 千共1500円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

第7号
2001/1・2月

巻頭言

JUST DO IT!

編集部

米国カリフォルニア州に、ウイマーという大学がある。そこでは健康的なライフスタイルと食事による3週間の健康回復プログラムを提供している。筆者も昨夏訪れてきたが、そこに参加したある65歳の男性は、後日次のように話している。

「私は、自分の心臓疾患の改善のためにそこに行つたが、そこで私はこれまでの人生では決して出会えないような人々に会つた。そこには約90人のスタッフがいたが、多くは若い人で、彼らは自分たちが教えている事を実践している、生きた模範のようだった。彼らは全く健康そうで人々の健康回復に喜んで奉仕していた。また彼らは、構内の長い散歩道をよく歩く。私自身もそこで過ごし、3週間の間に、これまでは決して得られなかった睡眠のリズムを取り戻し、今では朝起きると疲れがすっかり取れていて、体には非常に力がみなぎっている。私は晩年になってから、何が体に良いことなのかを学んだが、これは大きな収穫だった。私は今、若い人たちが、自然の法則を軽視し続けて病気になるように、そして益々健康増進をはかり、生き生きした生活を送るようにと、心からお勧めしたい。

人生がなんであるか、自分のやりたいことが何であるかが見えてきて、時間的にも経済的にもそれらに打ち込むことが出来る頃になり、さてこれからと思つた時には、体は弱っているなんてことは、悲劇ではないか。」と。

若くて健康であり、ある程度無理もできる頃には、後日その実を刈り取ることは、どは想像し難い。しかし、いざ思いがけない病気になる、体がすっかり弱くなっていることに気づく時には、もう時遅しである。もちろん数々の回復の手立てはある。しかし、今知つていることを日々実行していくこと、習慣となるまで実践し続けること、親になつては、子供や孫たちに健康的な生活習慣を身に付けさせること、これは、子々孫々に残す計り知れない財産であり、教育である。

本誌でご紹介したD・D・Dもとにかく実践した。末期がんから完全に回復したのは、何か彼女だけがラッキーであつたのではない。実践すれば誰でも、それを行った分は、確かに結果を得ることができるのが「JUST DO IT」健康法である。とにかく実践！あるメーカーのスポーツ用品には、「JUST DO IT」と記されている。知つているだけでは健康は来ない！ JUST DO IT！(とにかく実践)

目次

- | | | | |
|---------------------------|-----|------------------------------|----|
| 巻頭言 JUST DO IT! | 1 | こころ からだ (6) ストレスをどう扱うか | 10 |
| 新健康へのニュースタート | | 卵乳なしのベジタリアンクッキング | 11 |
| 明るい日差しは人生観を変える | 2~3 | ハーブのご紹介 | 12 |
| 家庭でできる自然療法 ガンの回復(3) | 4~6 | 読者のみなさまから | |
| 末期ガンの状態からニュースタート | 7~9 | NKK—日本健生協会だより | |