

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 〒共1500円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

第17号

巻頭言

だれもが得られる「特効薬」

編集部

「億総平病人」という言葉が生まれたのは今から約十年ほど前の事であろう。日本国民のほぼ総数が、疲れやすい、やる気が出ない、いらいらする、良く眠れない、肩こり、腰痛、頭痛があるなど、何らかの軽度の症状を抱えながら生活しているということを表した言葉である。最近では、二十代の若者たちにも、血糖値が高い、高コレステロール、高脂血症などのいわゆる「ドロドロ血液」の若者達が増えてきているということだ。これは食生活はもとより、不摂生な生活と慢性的な運動不足の結果だという。

ある研究グループが非常に興味深い幾つかの実験を試みた。「平病人」的症状をもつ日本の二十代の若者達に毎日十分間のウォーキングをするように勧めた。あるO氏は自転車の通勤を歩行に、ある青年は駅から五分の所を遠回りして十分間歩くといった具合に、数日間続けた。その結果、彼らの血糖値、コレステロール値、中性脂肪値は、それぞれ十〜二十下がり、疲労感や肩こり、冷え性などの症状が改善されたという。また別の青年グループでは、十分間の歩行を一回しただけで、細菌をやっつけるリンパ球の増加が見られ、免疫力が増すことがはっきりとわかった。同様にして十分間ウォーキング後の被験者の血液には、心に落ち着きと穏やかさをもたらした、また快眠をも促すセロトニンという物質の増加、女性ホルモンを構成するエストロジールの増加などが現れたという。また脳への血流量が増すために、記憶力と集中力のアップが見られ、ウォーキング前にチャレンジした十桁の数字の暗記も、ウォーキング後に試した記憶の方がまちがいがなく覚えられたということだ。

たった十分間の毎日のウォーキングが、心、身体、知性の状態を向上させてくれるなら、本誌でネドリー博士が提案している「二日三十分」歩行を実践するなら、さらに生き活きとした毎日が得られるであろう。「言うなれば「歩行」はあらゆる病気の「特効薬」であり、「活力源」であるようだ。そうであれば無料の「効果」を利用しない手はない。国民「億総ウォーカー」になって、多くの人々が真の健康感を味わいつつ、活力ある幸福な人生を送ることが出来たらどんなにかすばらしい事であろう。迎える新しい年、NEWSTARTの「E」を日課に加えて「E(良い)二年」となることを。

目次

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 巻頭言 だれもが得られる「特効薬」……………1 | ハーブとあなたの健康(4) |
| A GREAT NEWSTART 運動(2)……………2~3 | アルコールその他の依存症からの離脱……………9 |
| 家庭でできる自然療法 アルコール……………4~6 | こころ、からだ 脳の気質障害……………10 |
| 健康を作るベジタリアン | ニュースタートクッキング お正月料理……………11 |
| 現代医学が語る確かな論拠 牛乳と抗生物質……………7~8 | 日本健生協会だより……………12 |