

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 円共1500円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

第19号

巻頭言

信じる力—癒しの力

編集部

薬の効き目は個人によってかなりの差があるようだ。その差を生じさせる多くの場合が、実はプラシーボ効果にあるという見解がある。医学業界では、新薬は従来の薬よりも常に効果があるとされているが、テキサス州立大学健康科学センターのブレア・ジャスチス氏によれば、製薬会社が派手にアピールする新薬の宣伝効果によって、医者たちの期待感が増し、それが患者に伝わって実際効き目も現われるからだと言っている。しかし、時と共に、効果や副作用の程を見につれて、その薬に対する医者たちの扱いが次第にマイナス方向になり、その影響もまた患者の上に見われてくるそうだ。

「効くと信じるなら効く」というプラシーボ効果というものには、かなりの力がある。ある研究では、むかつきを抑える強い薬だと言われて飲んだ患者は、実際にむかつきが治まったが、実はその薬はむかつきを起す強い薬であった。このようなプラシーボ効果は三人に二人の割合で現われ、その治療や薬によって自分は治ると固く信じるなら実際に治るそうだ。治療効果に影響を与えるものは、その治療法が患者自ら選択したものであり、確信を持って行っているか、医師や治療者への信頼度、また治療コストが高ければ治療効果も高いと思うところにもまたプラシーボ効果が現われやすい。

こうした効果は必ずしも治療や薬を通してのみ得られるのではない。自らの頭脳からもよく効く強力作用の薬を生み出すことができる。自分に振りかかってくる全てのことをプラス思考でとらえ、そして万事が益となるということを感じる力の力は偉大だ。ある五十代の婦人が体調の不調を感じて診察を受けたが、すでにガンの末期状態で余命二ヶ月と宣告された。不意の宣告と、思わぬ事態のためにたじろいでしまう所であるが、彼女はこれまでの人生で培ってきた「信頼」の気持ちこそこの事態にも積極的に働かせた。「万事は益となる、それは自分にとつても家族にとつてもそうである、であるから感謝しよう」と言いつて、腹水も胸水もたまつて苦しい中からさえも「信頼」と「感謝」の思いを強く持ち続け、周囲の人々にも言い表した。その結果、彼女のガンは十か月足らずで完全に消失した。

体のどこかに傷を受けると、体は直ちに傷を癒す働きを始めてくれる。これは事実である。このように人の体は、その働きを妨げさせなければ、常に「回復」のために働いている。自分に見合った手当や治療を行いながら、体の見事な修復力を固く信じる時に、二層確かなプラシーボ効果が現われるであろう。信じる力は癒しの力をいただく源である。

参考文献 "Total Wellness", Joseph Pizzorno, N.D.

目次

巻頭言 信じる力—癒しの力	1
A GREAT NEWSTART 日光	2~3
家庭でできる自然療法 憩室炎	4~5
健康を作るベジタリアン	
魚の事実(1) コレステロール 他	6~8

亜麻仁情報	8
ハーブとあなたの健康(6)	
アレルギーに役立つハーブ	9
ニュースタートクッキング 子供が喜ぶ菜食料理	11
日本厚生協会だより	12