

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22号

巻頭言

バック・トゥ・エデン

編集部

韓国の釜山に自然療法を主に治療をしている麗水(ヨウスイ)療養病院という所がある。ここは法的に政府の認可を受けている病院だが、医業はほとんど使わず、検査も最小限、そして外科的治療もほとんど施さない。ここでは患者に玄米菜食を与え、水治療法を施し、よく運動させ、そしてみんながよく歌を歌う。加えて生理学の講義をし、身体にとって何が癒しの力となるのかをよくわかってもらう。ここでの標語は「バック・トゥ・エデン」。エデンに帰ろうという呼びかけである。エデンとは聖書で、病気とは縁のなかった頃の人類最初の住まいとされている場所である。そこで人が何を食べ、どのように暮らしていたかを思い巡らすなら、おのずと人間が本来食すべきもの、最も健康的な生き方が伺え、それに従うことが最善であろうと言うのだ。エデンでは動物を殺して自分たちの食事に加えることはしなかった。日が暮れると休み、夜明けと共に起き、緑と花々の中で暮らしていたであろう。現代の私たちが人間が本来食すべき食物を食べ、単純なライフスタイルに変えていく時に身体は自然と回復の力を得ていく。

昨今、現代医学に疑問を持ち始めた医者たちが、代替医療を研究し取り組んでいる様子が見られるようになってきた。これらの医者たちが言い始めたのは、「ガンは抗ガン剤や放射線を使わなければ治る病気なのだ」ということだ。薬物は体が治そうとする力を押しとどめてしまう。そして、より進んだ研究によってわかってきたことは、生の野菜や果物を多く食することのすばらしさだ。新鮮で命ある植物の中の酵素、ビタミン群の力は計り知れないものがある。人類がこれまで培ってきた食文化は、多くの食品産業の指揮によるもので、「売らんかな」目的の栄養学に基いていたように思える。こうした食文化の終着は、多くの病気と苦しみである。「ガン治療最前線」などという言葉が常にあり、最新の医学にこそ希望があるかのような錯覚に陥っているかもしれない。だが、私たちもそろそろ、最新の医学を追いかけることが最善ではないということに気がついて、癒しの本質とは何かを問い直し、原点目指してリターンする方がより賢明なようだ。事実、「バック・トゥ・エデン」を標語にしている麗水療養病院での回復率は、一般病院のそれよりもはるかに高く、韓国の国営放送KBSでは「1ヶ月にも及ぶ特集を組んで、多くの回復事例や病院の様子を放映したほどである。病気や苦しみとは縁がなかったエデンの生活から健やかに生きるすべを学ぶこと、これこそが健康増進と回復のための最も確かな手段のようだ。

目次	巻頭言 BACK TO EDEN.....1	ハーブとあなたの健康(9)リコリス.....9
	A GREAT NEWSTART 休息.....2~4	生野菜と果物のすばらしさ.....10
	家庭でできる自然療法 更年期障害の改善(2) ...5~6	ニュースタートクッキング 大豆料理.....11
	健康を作るベジタリアン	日本健生協会だより.....12
	魚の事実(4)魚の汚染死.....7~8	