

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1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No. 32

巻頭言

健康情報—最も価値ある金銭の運用



先日、健康相談に来られた方が次のように話してくれた。「私はある食事療法の指導で『野菜は無農薬でなければ、あなたのリウマチは絶対に良くなるない』と言われ、父の畑に新鮮な野菜があつても、車を二時間走らせてまで無農薬野菜を買っていました。初回の診察時には二十万円分もの健康食品を勧められて購入しました。その額にやや不信感を抱きましたが、今の時代、やはりお金がなければ健康になれないと思っていました。でも今回、何か特別な食品を摂るよりも、生活習慣を改善する方が体には良い影響が見られる、ことを学んで本当に良かったです」と。

同様の感想は、米国北カリフォルニアにある健康指導機関、ウイマー大学ライフスタイルセンターで行われている健康回復プログラムに参加した人々からもしばしば聞かれる。ある六十代の男性は「家内は長い間狭心症に苦しみ、私はかなりの肥満で、コレステロール値も血圧値も警鐘を鳴らしていました。しかしウイマーでの食事と運動など、ニュースタートの生活習慣を実行して狭心症は無くなり、今では二人で週五回、五キロの早足散歩をして健康を謳歌しています。私は三週間のプログラムで二十七キロ減量しました。味覚も変えられたので料理は非常においしく、量の制限もなく食べられる完全菜食にとても満足しています。ニュースタート健康プログラムの参加費用に用いた金銭は、私の生涯のうちで最も価値ある金銭運用だったと考えています」と述べている。

ちなみにこのプログラムは、約三十年前からウイマーで始められたもので、過去二百万もの人々を生活習慣病から回復させている。当協会が啓蒙している健康法はまさにこのプログラムである。一九九七年、ワシントン州にある、信頼できる医療を選ぶ医師の委員会 (PCRM) は、このニュースタート健康法を、「世界で最も成功している減量プログラム」の二つのうちの一つに位置づけた。これは減量ばかりでなく、多くの慢性疾患や難病の克服にも大いに寄与してきた。

機能性食品なども、真に良い物であれば助けになる。しかしまず、世界で多くの人々によって実証されてきたニュースタート健康法をぜひ実践してみたい。健康は誰にも手の届く所にあり、その方法を学ぶことは、金銭の最も価値ある運用をすることであることを必ず体験できるはずである。

【目次】

- 巻頭言 健康情報—最も価値ある金銭の運用…………… 1
- 水 ⑧ 良い浄水器を選ぼう…………… 2～4
- 新シリーズ：ストレスに建設的に向き合う ①
 ストレスとストレス因子…………… 5～7
- 家庭で出来る自然療法 血栓症…………… 8～10
- からだの中まできれいにしよう ⑦
 ぶどう療法…………… 11～13
- 読者の皆様から…………… 14
- 日本健生協会だより ユーチバインズ医師来日のご案内… 16