

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1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No. 38

巻頭言

命ある新鮮な野菜果物の計り知れない力

人は何をどのように食べれば健康で生きることができるのか、一般のいわゆる「栄養概念」は、時と共に強調点が変わっている。赤、黄、緑の円グラフで示されるたんぱく質、炭水化物、脂質を十分に摂ることが基本中の基本で、特に「たんぱく質が足りないよ」と歌われた時代からは、肉、魚、卵、牛乳を豊富に摂ることは必須であり、これらの食品こそ「栄養があり、スタミナがつく食べもの」であるかのように思い込まされてきた。その結果食物繊維が足りないための健康上の問題が出てきた。そこで、健康産業はいち早く「ファイバー（食物繊維）」なるものを商品化した。近年では、たんぱく質や脂肪の話題よりは、ビタミンやミネラルが大切だという意識が高まってきて、多くのサプリメントや栄養強化食品が市場に出ている。またポリフェノールやリコピンなどといったファイトケミカルの名もよく知られるようになり、ワインの宣伝にさえ用いられている。また、植物性食品に含まれている「酵素」こそが健康を左右すると強調する人々もいて、酵素商品が注目を浴びている。

ところで、米国で人気沸騰中の健康教育機関「ハレルヤエーカーズ」は「食事の八五％を新鮮な生の野菜と果物で占めるように」という食事を勧めていて、それを実践した多くの人々が健康を取り戻して大きな喜びを得ている。生の食事の実践者は「人工透析をしないで済んだ」「十二週間で腫瘍が縮小した」「白血病が改善した」などの数多くの体験を述べている。畑から採ったばかりのみずみずしい野菜を加熱しないで食べるならば、人の細胞をどれほど活気づけ、病んだ組織を修正してくれるか、その力は計り知れないようだ。とりたての人参、トマト、発芽野菜、どれもが新鮮でおいしい。そのみずみずしさは命そのものであるかのようだ。これらの中には、先に挙げた食物繊維、ビタミン、ミネラル、ファイトケミカル、酵素などが十分にかつ体内で最も利用されやすいかたちで含まれている。細胞を活気づける食品の新鮮さはどんな食品工場も作り出すことはできず、ビン詰めにすることもできない。食事のほとんどを生野菜や果物で占める食事は誰もが実践できることではないかもしれない。けれども、すべての人ができるだけ多くの生の野菜や果物を食し、健康を維持増進することを、そして病に苦しんでいる人々が高価な栄養食品によらずとも、自然の素朴な新鮮野菜で癒されるような体験をもっと増やしていったらと熱く願っている。

Contents 目次

- 巻頭言 命ある食物は命を付与する..... 1
- 新連載 生食によるガンの治療..... 2~4
- ② 生活習慣と健康年齢..... 5~7
- ジュースクレンジングによる結石の排出..... 8~10
- ハーブとあなたの健康 キャットニップ..... 11
- 手当て用品を手作りで放射線治療による副作用を軽減する方法..... 12
- ベジタリアンクッキング 生野菜のスープ 他..... 13
- こんな体験しました..... 14
- 日本養生協会だより..... 16