

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. 43

心の病—目からうろこの単純療法

日本の人口推移が下り坂であるのに反し、上り坂の一途であるのが、精神疾患の罹患数だ。摂食障害や睡眠障害、引きこもりなども含め、何らかの精神疾患のために療養している人の数はわが国で現在三百万人を超え、日本人口の四%以上にもなっている。言い換えれば、二五人に一人はこうした苦しみゆえに通院、あるいは入院しているということになる。総人口から乳児、幼児を除けば、精神疾患を持つ成人の割合はさらに多くなる。人は幸せを求めて生きてきたにもかかわらず、文明が進むにつれて病む人を作り出す社会となってしまう。

しかし希望はある。本誌で連載中の「人格を形成する前頭葉」の筆者、ネドリー医師は、その中で、確かな希望を伝えようとしている。それは、精神疾患の多くが「前頭葉」の機能を健全にする適切な生活習慣によって改善され得るという確証だ。米国の自然医療機関である「ユーチパインズ」では、精神疾患の回復率が非常に高い。ユーチパインズに滞在していると、美しい緑の中を、患者と精神科医が共に歩いている姿がしばしば見られる。歩けないほどに気力を失っている患者には水治療法から始めるが、基本的には薬物を使用せず、自然の中をたくさん歩くこと、適切な食事、規則的な生活、十分な睡眠などの健康的な生活習慣を実践させることで患者の改善を図っている。こうした単純な方法で、精神疾患の患者が回復した例は筆者の身近にもある。うつ状態になり、精神科の薬の副作用で手の震えや精神の鈍磨状態にあった青年が、職員と共に歩き、全身のマッサージを受け、ぬる目の風呂にゆったりとつかって休むなどをしていくうちに眠れるようになり、うつ状態からも解放され、薬は一切不要になった。以後この青年は、社会人として立派に働いている。専門家でなくても、誰もができる単純な方法によって精神疾患の改善が見られるのは不思議に思われるかもしれない。しかし、単純なニュースタート健康法によって、身体ばかりでなく精神の病も改善する例は数知れずある。長年用いてきた薬にも、また回を重ねてきたカウンセリングにも勝って、人を健全に作り変えていくこの健康法の確かさには驚くべきものがある。闇の中で苦しんでいる身近な方々にも、ぜひ「希望があること」を伝えていただきたい。そして適切な食事と生活習慣を、本人ができることから始め、継続できるように助けるならば、きっと共に喜び合える日が来るであろう。緑が美しい初夏、明るくてすがすがしい自然の中に身を置いて、心と身体の癒しの法則を体験していただきたいと切に願う。

※自然療法を始めようとする人が、これまで服用してきた薬を一気に止めてしまつて、病状を悪化させる例があります。薬の調節は、主治医に相談しながら慎重に行ってください。

CONTENTS 目次

- 巻頭言 心の病—目からうろこの単純療法……………1
- 生薬食によるガンの治療⑥ 生薬食の効力(2)……2~4
- 前頭葉③ 精神疾患と前頭葉の損傷について……………5~6
- 家庭でできる自然療法 糖尿病③ 神経症と壊疽……7~11
- ハーブとあなたの健康 アロエ……………12
- 生ジュースで生き生きライフ③—りんご……………13
- ベジタリアンクッキング 和風さまだれ冷やし麺……………14
- 日本健生協会だより……………16