

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 千円1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No. 48

巻頭言

始めてみよう—できるところから

すっかり病んでしまった人にとって「健康」という言葉は、遙か遠い所にあるように思えるものである。しかし自分のできることから始め、続け、望み見た健康を手にした人々がいる。

現在五〇代のある女性は、一四歳の時に関節リウマチになった。発病後半年で両膝は曲がって固まり、歩行不能となった。ステロイドホルモンなどの薬を六年間も飲み続けたが、副作用で苦しみはしたものの、痛みが和らぐことはなかった。幸いにも二〇歳の時、菜食、運動、水、日光、深呼吸など八項目を生活習慣とするニュースタート健康法に出会った。入院中であり寝たきりであったが、できることを実行し始めた。まず病院食から肉、魚を除いた。運動と称し寝返りを何度も打ち、わずかな動きながら手足を努めて動かした。水もたくさん飲んだ。閉め切った部屋であったが、日に何度も深呼吸をした。このように、彼女の最善を毎日続けた結果、痛みは日毎に和らぎ、半年後には鎮痛剤を全て止めることができた。薬を飲まないで頭はすっきりし、食欲も増した。その後、全身状態は手術可能なまでに改善され、人工関節を入れて八年ぶりの起立、歩行となった。この健康法は現在も彼女の生活習慣となっていて、リウマチの再発もなくエネルギーに働いている。

米国で今、ガン患者を大いに励ましているロレイン・デイ医師も、ガンの末期に至ってからこの健康法を始め、完全回復した一人である。病院治療は最初から受けず、代替療法を幾種類も試みた。しかしその甲斐なく、一年後には腫瘍はオレンジ大に胸に盛り上がった。ついには体力も尽き、流動食がやつの状態にまで陥った。苦悶の中で、若い頃に聞き及んでいたニュースタート健康法を思い出し、水を飲むことならできると考えた。一口ずつ、日に何十回も飲み、やがて一日二リットルも飲めるようになった。人參ジュースも加わった。元気が出てきて運動もできるようになった。できることは日毎に増えた。その結果、なんと三週間後には、腫瘍の盛り上がりは平らになり、八ヶ月後には完全消失した。

二人に共通していることは「自分にはできない」ではなく「できることがある」と考え、すぐにも始め、そしてそれらに徹して続けたことである。身体はどんな状況であっても、常に自分の問題を治そうとして働いている。ニュースタート健康法はその力を増す手段である。できることから始め、信じ、続けてみよう。健康はもっと近くなるから。

Contents 目次

- 巻頭言 始めてみよう—できるところから..... 1
- 人格を形成する前頭葉⑩ 食べ物前頭葉の機能に与える影響... 2~3
- 家庭でできる自然療法 乾癬..... 4~7
- 肉を食べない100の理由..... 8~10
- ハーブとあなたの健康 カレンジュラ..... 11
- 生ジュースで活き活きライフ アレルギー体質に役立つ野菜ジュース... 12
- クッキング 春のピクニック弁当..... 13
- 日本健生協会だより..... 16