

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

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

特別号

No. 50

巻頭言

人体生理に即した確かな健康法をこれから

トータルヘルス誌はおかげさまで五〇号を迎えた。編集能力の乏しさにもかかわらず、これまで継続して読んでいただいた多くの方々に心から感謝を表したい。特に、読者の方が記事内容を実行され、何らかの回復経験を伝えてくださることに、大いに励まされている。

一九九九年、本誌初版発行の頃は、我が国ではニュースタート健康法の真価はあまり知られていなかった。予防医学としてこの健康法を認めていた人々はいたもの、これを徹底して実行する時に、現代医学では回復が難しいと判断された病状もかなりの回復が見られるケースもある。この素晴らしい事実、我々編集部も目を見張りながら回復者にインタビューし、症状の改善例を書いた。

誰でも身体に傷を受けると、身体はすぐにもその修復を始める。血液がその部分に集中し、患部は赤みを帯びて癒しが始まっていることがわかる。同様に、目に見えない部分に生じた問題に対しても、血液、リンパなどが各臓器と連携プレーを行って修復作業を続けている。身体は常に傷ついたところを癒そうと働いている。この忠実さは敬服に値するほどだ。もし我々自身が不節制や不自然な食品を食べ続けることなどによって人体の癒しを妨げさえしなければ、遂には完全に修復の働きを成し遂げる。この神秘的な働きに力を添えるのが、人体生理学に則したニュースタート健康法だ。

本誌はこれまで、輝くほどの健康を手に入れた人々を折々紹介してきた。ある人は運動に力を注ぎ、ある人は新鮮な生の野菜、またある人は十分に噛むこと、またある人は物の見方や考え方を一新した。各人が実行したことは一様ではなかったが、それらはどれもニュースタート健康法の八つの項目のどれかであり全部であった。彼らの努力と継続は、人並み以上であったことは想像に難くない。しかし覚えておきたいことは、この健康法で成果を見るのは特別な人だけではないということだ。この健康法は人間誰もが等しく備えられている人体生理に即したもので、それを実践する人には確かに益をもたらし、継続するならば、人体自ら修復の働きを成し遂げるといふ法則のもとにある。人体の神秘と働きの素晴らしさには驚嘆して尽きない。

誰もが与えられている素晴らしい身体、それに即した健康法。それらを知って生活習慣とすること、そして身につけさえすれば、その人は一生涯の健康の基盤を得たとも言えよう。多くの健康情報が溢れている昨今、健康を求める人々が確かな健康法に出会っていただければ、これからの役立つ情報を書き続けていきたいと願っている。

Contents 目次

- 巻頭言 人体生理に即した健康法をこれからも…………… 1
- 誠実と真心のコーチパインズ…………… 2～8
- 創刊号からの超健康人…………… 9～11
- 大分ニュースタートピレッジ便り…………… 12～15
- ニュースタートクッキングの「き・ほ・ん」…………… 16～17
- ニュースタートクッキングとびきり美味しくて簡単な料理 …… 18