

# トータルヘルス

## 自然を基調にした健康づくりの情報誌



Physical Mental Spiritual  
Simple Economical Universal  
Total Lifestyle Change

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. 53

### 巻頭言

#### 解毒—健康回復と増進の事始め

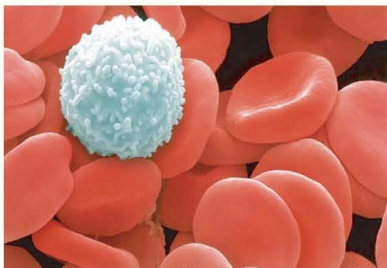
人が病から回復したいと願う時、最初にすべきことは何か？ 何に力を尽くせば健康増進が期待できるのだろうか。

最近、友人が非常に興味深い体験を伝えてきた。彼女は十年前、アルコール依存症で麻薬常習者の母親から生まれた乳児を養女に迎えた。その子は常に不機嫌で暴力、反抗的など、養女を受け入れた日から友人を悩まし続けた。どれほど心を尽くして接しても、乱暴な態度は改善されなかった。昨年には重症の注意欠陥・多動性障害と診断された。睡眠の異常パターンにも家族は疲れ果てた。そんな折、自然素材による解毒剤のこと、それによる多動性障害の改善例を聞いた友人は、早速その解毒剤を試してみた。結果は驚くばかりで、一週間の服用後、養女は突然穏やかで従順になり、笑顔さえ見せ始めた。本当に同じ子だろうか？ 自分も夢を見ているのではないかとさえ思ったという。

これは、生母から受け継いだ有害物質が脳から除去された結果、解決不能と思われた難題が霧のように消えた事例である。同様に関節リウマチ、自閉症、喘息、てんかん、ガン、パーキンソン氏病など、多くの疾患が解毒をきっかけに著しい改善を示しているという。

難病の要因になり得る有害物質は、食品添加物、排気ガス、医薬品、予防接種、歯の治療、歯磨き粉、建材、芳香剤、シャンプー、化粧品、洗剤、殺虫剤など、今や世界中で十萬種類以上あるという。身体は日々、侵入した有害物質を排泄する努力をしているが、排泄よりも侵入が多いと毒素は体内に蓄積され、各組織はやがて不調を覚えてくる。しかし、いったん毒素が排泄されると、ほとんどの場合、人体に備わっている自然治癒力が本来の力を発揮し始める。メタボリックシンドロームのように、通常は毒素との関連があるとは思われない問題であっても、実は解毒が改善のカギになっている。

前述のような強力な解毒物質が自然界に存在するのはありがたいが、意志さえ働かせれば誰にも安価にできる多くの解毒法があることを感謝しよう。食物繊維たっぷりの菜食、発汗を促す運動や入浴、活性炭、水を飲むことなどである。新鮮なジュースだけを飲んで一定期間を過ぎずジュース断食も非常に効果的だ。体内の大掃除、これこそ若返り、健康回復・増進の第一ステップであり必須事項である。運動や深呼吸などを日々の習慣とするニュースタート健康法は、解毒の意味でも健康法の王道である。



浄化された血液中で活発に働く白血球

### Contents 目次

- 巻頭言 解毒—健康回復と増進の事始め…………… 1
- ハーブとあなたの健康 ソーパルメット…………… 9
- 人格を形成する前頭葉（最終回）音楽、高血圧からの影響… 2～4
- 生ジュースで活き活きライフ メタボリックシンドローム… 10
- 肉を食べない100の理由（最終回）…………… 5～7
- クッキング 美味しくて簡単な大豆料理…………… 11
- トピクス 牛乳から大豆へ…………… 8
- 母と子にやさしい自然なお産のススメ③…………… 12～13