1999年1月創刊 トータルヘルス　2009年 10月20日発行（No.57）　2005年1月7日 第三種郵便物認可

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

新連載

うつ病からの脱出
―素朴で確かな回復法

年6回発行
年間購読料　千共1800円
郵便振替　トータルヘルス　00190-9-173681

No.57

バトルクリークサニタリアム

巻頭言

インフルエンザ―世界が模索するソリューション

新型インフルエンザは治まりを見せない様相だ。対応策としての薬「タミフル」にもすでに耐性菌が出た。抗生物質は過去半世紀間多大な貢献をしてきたが、抗生物質に慣れ親しんだ細菌たちはどんどん抵抗力を増し耐性菌となっていく。代表格であるMRSAは今やどんな抗生物質も効かず、これによって多くの死者が出ている。今後、新薬が出ても必ずや耐性菌が出てくるとすれば、人類は病原体に対してどのように対処すれば良いのだろうか？

人類史上、インフルエンザで最も多くの死者を出したのは一九一八年のスペイン風邪だ。感染者は世界で六億人、死者は五千万人に及んだ。この数は当時の世界人口（十八～二十億人）の約三割を占め、わが国でも四十八万人の命が奪われた。この大流行の恐ろしさに誰もが身を震わせていた時に、これによる犠牲者がほとんど見られなかったスポットがあった。そこは米国ミシガン州にあるセブンスデー・アドベンチスト（注）の自然医療機関「バトルクリークサニタリウム」であった。そこの職員たちはインフルエンザへの対処法を心得、実践していた。彼らは実に健康だったし、感染者がここに駆け込むなら必ずや回復していたという。そこでの水治療法は実に良く効いた。そこではスペイン風邪に対してばかりでなく、その他の病気に対しても目を見張るばかりの成果をあげた。やってくる患者の多くは医者に匙を投げられたケースであったが、驚いたことに大部分がその療養所で回復していったのである。千二百床は常に満員だった。彼らの処方は健康的なライフスタイルの徹底実践、食事療法、水治療法、そして少しの医療技術を用いたものだった。

MRSAといえば、本誌の読者である一婦人も驚くべき体験をしている。ある青年がこれに感染し高熱と衰弱で命の危機に陥った。知人から依頼を受けたその婦人は主治医の許可を得、その青年に足湯と喉へのチャコール（活性炭）湿布を施し続けた。七日目に彼は喉から黒い血塊を吐き、それを機に病状は沈静化した。医師達は驚いた。打つ手に窮し事態の悪化を眺めるしかなかった時に、素人の単純な手当てで完治してしまったからだ。

世界中の医療従事者が模索している感冒対策、そのソリューションは、実は誰でもが家庭でできる素朴な方法の中に用意されていた。実に試みに価する対処法である。

（注）第七日目（土曜日）を安息日として礼拝するキリスト教の一派で、ベジタリアンの世界的パイオニアでもある。

参考図書：「トータルヘルス」誌別冊　症状改善例集五号
「自然を生かした治療法」（日本健生協会発行）

Contents 目次

- 巻頭言　インフルエンザ―世界が模索するソリューション…1
- 新連載　うつ病からの脱出―素朴で確かな回復法…2～5
- 家庭でできる自然療法　インフルエンザ対処法…6～8
- クッキング　レンコンバーグ、そばサラダ　他……9
- 生ジュースで活き活きライフ　ジュース療法での改善例…10,11
- 母と子にやさしい自然なお産のススメ⑦……12,13
- こんな体験しました／お勧め良品……14
- NKKだより……16