

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. 30

巻頭言



「鉄の女性、ガンを制圧し、鉄人レースも征圧か」とは、かつて朝日新聞が、米国のトライアスロン選手、ルース・ヘイドリッチさんを紹介した言葉である。今年七一才。元気はつらつと彼女を見て、誰がその年齢を言い当てる事が出来るだろうか。しかし二三年前は乳ガンを病み、骨と肺に転移していた。胸の大きな腫瘍は切除し、後は抗ガン剤と放射線治療が計画されていた。

その頃、完全菜食提唱者のジョン・マクドゥーガル医師の本に出会った彼女は、その日から菜食に替えた。医師達は「栄養が十分に取れない」「ガンと食事は無関係」と主張したが、マクドゥーガル医師の菜食に対する研究は、彼女を納得させるのに十分だった。大好きなマラソンに加えトライアスロンも始めた。その後いつの間にかガンは消えていた。完全菜食を続けて一八年経った頃、菜食の益をさらに得たいと望んで、生のものだけを食べ始めてみた。新鮮な生の野菜や果物はとても美味しかったので、いつの間にか五年も続けている。

トライアスロンの競技で彼女が参加するのは最長距離の鉄人レースだ。これは三・八kmを泳ぎ、海から上がると一八〇kmを自転車走り、次は四二・二kmをマラソンする。計二二六kmの走行だ。彼女はトライアスロン、鉄人レースと同年代マラソン競技においてほぼ毎回メダルを取っていて、その数は間もなく千個になるといふ。輝く笑顔と疲れ知らずのバイタリティー。骨密度も年々アップ。これほどの活力はどこから来るのだろうか？

彼女は毎朝一時間自転車に乗り、マラソンも一時間する。加えて水泳。朝食と夕食には亜麻仁のドレッシングなどをかけた旬の野菜サラダをたくさん食べ、少しのナッツ類を加える。果物も摂る。昼食は少しの果物と人参一本程度。ただこれだけの食事である。人のために備えられた食物を最も自然な形で食し、運動を続けるならばこれほどまでにパワーが湧き出るものなのかと驚くばかりである。溢れるほどの活力は、得たいと望んでもどこに行っても買えず、誰からももらえない。しかし、彼女の生活習慣の幾分かでも取り入れるならば、実行した分に応じて健康増進を味わうことが出来るに違いない。ルー

スさんは今、ラジオ、講演によって全米国民を励まし、病に悩む人々に大きな希望を与えている。「菜食で栄養は十分か」と言う人々の懸念を吹き飛ばすほどの活力をみなぎらせて。

<http://www.vegaparadise.com/24carrot65.html>

フレッシュ野菜で鉄人パワー

その日からは菜食に替えた。医師達は「栄養が十分に取れない」「ガンと食事は無関係」と主張したが、マクドゥーガル医師の菜食に対する研究は、彼女を納得させるのに十分だった。大好きなマラソンに加えトライアスロンも始めた。その後いつの間にかガンは消えていた。完全菜食を続けて一八年経った頃、菜食の益をさらに得たいと望んで、生のものだけを食べ始めてみた。新鮮な生の野菜や果物はとても美味しかったので、いつの間にか五年も続けている。

トライアスロンの競技で彼女が参加するのは最長距離の鉄人レースだ。これは三・八kmを泳ぎ、海から上がると一八〇kmを自転車走り、次は四二・二kmをマラソンする。計二二六kmの走行だ。彼女はトライアスロン、鉄人レースと同年代マラソン競技においてほぼ毎回メダルを取っていて、その数は間もなく千個になるといふ。輝く笑顔と疲れ知らずのバイタリティー。骨密度も年々アップ。これほどの活力はどこから来るのだろうか？

【目次】

- 巻頭言 フレッシュ野菜で鉄人パワー…………… 1
- 水 ⑥ 酸性雨及び重金属による水質汚染…………… 2~4
- 砂糖を甘くみないで⑥ 砂糖の摂り過ぎは肉食より悪い…………… 5~7
- 家庭で出来る自然療法 失禁…………… 8~10
- トピックス：アレルギーの見つけ方…………… 10
- 手当て用品を手作りで ⑤ リップクリーム…………… 11
- ハーブとあなたの健康 ⑩ スギナ…………… 12
- からだの中まできれいにしよう⑤ 体内浄化のメカニズム…………… 13
- 日本健生協会だより…………… 14
- 読者の皆様から…………… 16