

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. 31

### 巻頭言

#### 病気は生き方問い直し

「医者は病気を勝手に治さない方がよい。病気を治してしまつたらまた次の病気を作ると手伝いをしていないことになる。」という持論のもとに、薬物療法を一切しない医師がいた。三重県四日市市で開業していた山下剛医師である。その理由として彼は次のように語っている。「ある人が胃潰瘍をやつたとする。今は潰瘍治療剤というものがあつて、それを与えると一応は治るんです。でもその人の、ストレスを溜め込むようなライフスタイルは少しも変つていない。だからいづれまた同じように潰瘍をやりますでしょう。そうすると当然だんだん治りにくくなる。そのうちに肝硬変だとか肝臓ガンだとか、そういう重大なものまで作る状況を引き起こすわけです。だからどうしてもライフスタイルの間違ひに気づかせ、さらに間違つたライフスタイルを作らせた心のありかたも自分で治さなければいけないと思ふんです。ガンだつてそうです。ある人がガンになるにはそれなりの理由がある。間違つた心の持ち方やライフスタイルの歪みがあつてなるべくしてなつていく。だから自分を変えてゆくことしか本当に治る方法はないんです。病気は心や生活の誤りに気づかせてくれる警告なんです。」

確かにそうである。例えば肺ガンになつた患者は肺だけを治すことに集中すれば良いのだろうか？ その人はタバコが良くないと知りつつも止められなかったが、それはストレスが多かつたからだとする。そのストレスを今後回避できないものか？ 価値観が変化すればストレスはストレスと受け取らないで済む場合もある。あるいは、地位や名誉重視の価値観が変化すれば、心身の健康を重視する手段も時間も自由に取れるようになるであろう。そうなれば、ライフスタイルは修正され、根本的な癒しが期待できるようになる。病気になつた要因を探り、軌道修正の生活を始めるだけでも体はおのずと回復に向かつていく。まさに、病気は生き方問い直しの好機なのである。せっかくの好機を好機とすべく、癒しをもたらす生活習慣が何であるかを知り、実践してみることをお勧めしたい。人体生理に基づいた、体が喜ぶライフスタイルと食生活を実践し続けるならば、必ずや体は変つていくということは、多くの難病を克服した人々の証言するところである。

参考サイト：<http://www.geocities.jp/gaiasouko/newpage25.htm>  
山下医師の言葉は、「幸せはガンがくれた」（創元社）より引用させていただきます。

### 【目次】

- 巻頭言 病気は生き方問い直し…………… 1
- 水 ⑦ どんな水が良いのだろうか…………… 2～4
- 砂糖を甘くみないで 最終回 甘いもの好きの苦い報い…………… 5～7
- 家庭で出来る自然療法 不眠症…………… 8～10
- 手当て用品を手作りで ⑥ 壊疽の手当て法…………… 11
- ハーブとあなたの健康 ⑩ ガーリック…………… 12
- からだの中まできれいにしよう⑥ 断食後の食事について… 13
- 日本健生協会だより…………… 14
- 読者の皆様から…………… 16