

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

トータルヘルス

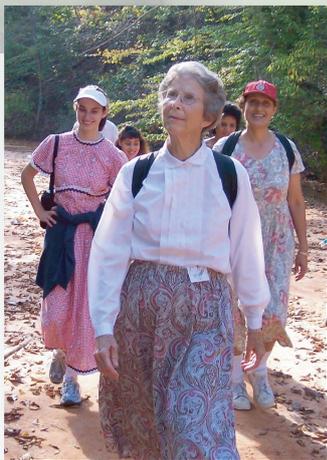
自然を基調にした健康づくりの情報誌

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. 47

巻頭言

一粒万倍——健康と幸福をまき散らす種



http://www.uchoepines.org/

もし、健康的な生活習慣を一生涯守り続けたならば、人はどのよう
な者になれるのだろうか。信頼と実績ある米国の自然医療機関、ユーチ
パインズの創設者「アガサ・スラッシュ医師」にその姿を見るような気
がする。彼女は今年七六歳。現在でも執筆、講演、テレビ出演などに多
忙な日々で、彼女の存在は余すところなく用いられている。ユーチパ
インズを訪れると、彼女が背筋をピンと伸ばして軽快な足取りで歩いて
る姿が見られる。近づくると気品ある笑顔で迎えてくれて、温かい雰囲気
に包まれる。山登りでは慣れた足取りで若者に先立って頂上に着く。一緒
に食事をする、非常によく噛んでいることがわかる。咀嚼や運動を十
分する人の頭脳は明晰であるが、彼女の記憶力には驚かされる。二〇〇
一年の来日セミナーの折、検査値に関する講義があった。その中で彼女の
口から、各項目の標準値を資料を見ることがもなく正確な数字が次々と出
てくるのには驚愕した。

スラッシュ夫妻は三〇代の頃、健康的なライフスタイルとはどのよ
うなものかを知った。以来、二人はそれらの原則を生活に取り入れ、早
寝早起き、十分な休息、運動などを習慣づけた。その堅固さは、一日二
食を始めて以来四〇年、一度も夕食をとったことがないというほどだ。
間もなく、内科医であった夫と共に「ライフスタイルの改善によって病
気は癒される」という確信を持ち、ユーチパインズを創設した。その後、
ニュースタート健康法を守り続けることが、どれほど人を癒すのかとい
うことを目の当たりに体験していった。実際、彼女の知識と判断力、細
やかな配慮によって、多くの人々が健康を取り戻していった。常に慎重
で適切な判断、時には大胆な処方、ねばり強く続ける治療などは、彼女
が優れた健康状態を保っているからこそできるのである。

健康的な生活を鉄則のように守る一
人の人物、スラッシュ医師の存在は、
まさに「一粒万倍」の種のような。そ
の種は、治療を受けた患者、講演を聞
いた人々、彼女の著作を読んだ人々な
ど幾千幾万の人々からさらに他の人々
に蒔かれ、ニュースタート健康法と自
然療法によって数多くの人々がその恩
恵を受けている。習慣づけるならば必
ずその報いを心と身体に受けること
ができる素晴らしい健康法を私たちも
ぜひ取り入れ、人々に感化をおよぼす
種となりたいたいものだ。

Contents 目次

- 巻頭言 一粒万倍——健康と幸福をまき散らす種…………… 1
- 人格を形成する前頭葉⑦ 脳の機能を最高に保つ栄養… 2～4
- 家庭でできる自然療法 アルツハイマー…………… 5～7
- 肉を食べない100の理由…………… 8～10
- ハーブとあなたの健康 たんぽぽの根…………… 11
- 生ジュースで活き活きライフ ガンの予防に役立つ野菜ジュース… 12
- クッキング ポテトを使ったハンバーガー 他…………… 13
- 日本健生協会だより…………… 16