

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 1800円
郵便振替 口座 00190-9-173681

No.55



命ある食物で命の希望を

巻頭言

キュウリ、トマト、レタス……生の野菜が美味しい季節となった。果物や生野菜を食べると身体が冷えると思われている人でも、夏ならあまり抵抗なく食べられるのではないだろうか。生の食物には、どんな人にも勧めずにはいられない良いものが豊富に含まれている。その一つである酵素は、消化を助ける、血液を浄化する、細胞を活気づける、などの働きをする。また、種々のファイトケミカルには、体内に生じた異常を修復し、老化を遅くし、免疫力を高め、発ガン物質を除去するなどの作用がある。採りたての野菜を加熱しないで食べるならば、人の細胞はどれほど活気づけられ癒されるか、その力は計り知れないようだ。

米国のノースカロライナ州に「ハレルヤエーカーズ」という健康教育機関がある。ここで指導していることは、食事の八割くらいを生野菜か果物で占める新鮮なジュースを飲む、きれいな水を飲む、よく歩くなどである。この機関はすでに二十年近くの歴史と実績を持ち、ここでのプログラムを実践した多くの人々が非常に喜ばしい結果を得ている。それらの中から二つ紹介しよう。ある八十歳の男性は肺ガンで腫瘍を摘出後、抗ガン剤治療を拒否し、ハレルヤエーカーズの指導に従った。六ヵ月後には、腫瘍は全くなり、一年後には、体力、気力とも六十歳レベルにまで回復した。ある女性はい臓ガンからの回復だ。すい臓の七十%を摘出した後、ハレルヤ式生食を始めた。肝臓にも転移ガンがあったが、八ヶ月後には腫瘍が完全に消失し、持病のアレルギもなくなり以前よりずっとエネルギーギツシユになった。

夏野菜には発汗や利尿作用があり、暑い夏を過ごしやすくしてくれる効能があるが、身体を冷やすという作用はない。逆に、酵素やファイトケミカルによって血液がサラサラになり血行が良くなるので、冷え症は改善されるはずだ。それにもかかわらず、生のものを食べれば身体が冷えることを体験による事実と感じている人々も少なくないようだ。米国のある健康教育家はその著書※の中で「この食品は自分を害すると思つて食べると、身体は考えたようになる」ことを示唆している。これは一考に値するのではないだろうか。

生の野菜や果物には、まさに天然の薬がぎっしりつまっている。この夏、自然界に備えられている豊かな恵みに期待し、健康増進と病気からの回復に積極的に取り組んでみたいものである。

※「食事と食物に関する勧告」 エレン・G・ホワイト

Contents 目次

- 巻頭言 命ある食物で命の希望を……………1
- 家庭でできる自然療法 パーキンソン氏病の改善…2～8
- ハーブとあなたの健康 スカルキャップ……………9
- 生ジュースで活き活きライフ 胸焼けのために……………10

- クッキング 薄味のニンニク醤油漬……………11
- 母と子にやさしい自然なお産のスヌメ⑤……………12～13
- こんな体験しました／お勧め良品……………14
- NKKだより……………16