

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 Spiritual  
Medical Universal  
Total Lifestyle Change

年一回発行  
年間購読料 定共1800円  
郵便振替 口座振込 00110-9-173681

## No.59



### 巻頭言

#### 世界一の名医を友とする幸い

病は苦しいものである。痛みや不自由さはもちろんのこと、病と共に様々な困難がやってくる。医療費や介護の問題、仕事や将来に対する不安などである。しかし、これらに加えて多くの人が抱えてしまうもうひとつの問題は、服薬に伴う副作用である。そしてこれは、本来治療するはずの病気よりもさらに難しい問題を引き起こすこともある。

実際、ある女性は次のような経験をした。彼女は出産後、夫の突然死に伴う苦しみからひどい頭痛に見舞われて診察を受けた。その時の診断以来十五年間、抗うつ剤、精神安定剤、胃薬など8種類もの薬を処方され続けた。健康であった彼女だが、服薬を続けるに従って外出もままならないほどに弱り、十年後には諸症状のために死ぬばかりになった。初診時、医師は彼女のすべてを知り尽くしているかのように手帳に抗うつ剤を処方した。年を経るに従い薬の恐ろしさを知った友人は、三年前から薬を減らし始め、今では時折の頭痛薬を使うのみになり、その後少しずつ健康を取り戻した。最近、仕事に就くことができた彼女は「これまでの十五年間は一体何だったのだろうと考えてしまう」と語った。

一方、次のような例もある。ある二十代の青年はうつ状態のために家にもできないほどの状態であったが、うつ状態に対する自然療法の定番である日光浴と歩くことを直ちに始めた。山中の雪道を毎日数時間、職員と共に歩き続け、二週間後、青年は笑顔を取り戻し、うつ状態から解放されて帰宅した。以来再発はない。

痛みや苦しみに襲われると、何か薬にしてくれるものに頼りたくなる。それが薬であれば、すぐにでも飲みたくなるのは弱い人間の自然な気持ちである。しかし、服薬は根本的な解決にならないばかりか、かえって問題を複雑にしてしまう。確かな回復を望むなら、まずは原因を突き止めなければならぬ。そして要因となった点を確固とした決意を持つて改め、食事と生活習慣をさらに健康的なものにするならば、ほとんどの場合それだけで回復の一途をたどり始める。さらに加えて、副作用のない天然薬「ハーブ」や活性炭を用いるなら一層心強い。自然界にはあらゆる病に対して必ず何らかの助けが用意されている。それが何であるか、そしてどのように用いるかを知り希望をもって実践するとき、その治癒力は驚くばかりである。そしてこれらの知識を持つことは『世界一の名医を友とする』に等しく幸いなことである。

### Contents 目次

- 巻頭言 世界一の名医を友とする幸い……………1
- うつ病からの脱出③—栄養及び毒素からの影響……………2~7
- 家庭でできる自然療法 潰瘍性大腸炎……………8~10
- クッキング ポテトスープ、ピーナツ豆腐 他……………11
- 母と子にやさしい自然なお産のススメ⑨ 最終回……………12,13
- こんな体験しました/お勧め良品……………14
- NKKだより……………16