

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 Mental Spiritual
Simple Economical universal
Total Lifestyle Change

No.62

年6回発行
年間購読料 千共1800円
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681



夢達成に大きな助け—卵乳なしの完全菜食

巻頭言

人は誰しも成し遂げたい事があり、成りたい自分があるものだ。そして目標に向かって多くの努力を重ねる。時折その努力は道半ばで途絶え、体力や気力の衰えの中で達成に至らず晩年を迎えてしまう。しかし、もし今より幾倍もの体力と気力が与えられるならどうであろうか。

40歳の誕生日を迎えたりチャード・ロール氏はかなりの肥満体だった。彼は20kg減量めざし、7日間、野菜と果物だけの食事を試みた。この時の心身のすがすがしさは格別だった。体調は食事に影響されることを実感した彼は、早速肉を止めた。しかしピザやポテトチップスなどは依然と食べていた。当然ながら体調の変化は感じなかった。ここで止めるか、前に進むか・・・彼は決めた。どうせやるなら卵も牛乳も止めて完全菜食を試みよう。何か期待できるかもしれない。彼は未精白の穀類と野菜、果物、ナッツ類だけを食べることにし、一切の加工食品も止めた。この食事を続けて10日経った頃、これまでになかった程のエネルギーが湧いてくるのを感じた。「すごい、もつと体を鍛えてみよう！」これが彼の人生のターニングポイントとなった。

彼はトライアスロン挑戦を思いつき、トレイニングを始めた。コース最強のプログラムである鉄人コースは泳ぎで3.8km、自転車で180km、マラソンで42.195kmを17時間以内で走る。この2倍の距離を3日間で走るウルトラマニコースもあるが、彼はいきなりこのレースに挑み、精神的にも厳しかったが完走した。さらに今年の3月には一人の仲間誘われ、鉄人コースを1週間で五回もした。ハワイの5島を舞台に寝不足、自転車の故障、大風と闘いながら、史上初一八〇キロを泳ぎ、走り抜いた。これだけのことができる最強の男達の食事は純菜食だった。菜食で？と驚く人に「否、むしろ純菜食だからこそのできたのだ」とリチャード氏は強調している。

彼は過去、麻薬とアルコール依存症であった。食事を変える前は少々のこと息切れしていた。しかし今や彼は強固な意志と肉体をもつ者となった。彼は、「こんな自分でも目標達成できたのだからあなたの夢も実現される」と述べて、幾つかの秘訣を語っている。まず食事は

純菜食であること。運動は楽しく続けられるものを選び時々変化をつける。一度に多くの改革をせず少しの項目を継続する。大目標に向かっての小目標を立てる。サポートしてくれる友に夢を告げ、励ましを受けよう。挫折しそうな時には「今日だけは決めたことを守ろう、今日だけでも・・・」と考えよう。誰でも変わることが出来る。前人未到の5回連続鉄人コースに至った彼の道も、決心した日の第一歩から始まったのだから。

Contents 目次

- 巻頭言 夢達成に大きな助け—卵乳なしの完全菜食…………… 1
- うつ病からの脱出⑥—うつ病回復に役立つライフスタイル2～7
- 家庭でできる自然療法 膀胱炎…………… 8～12
- こんな体験をしました うつ病回復の体験…………… 13
- クッキング 秋の味覚でヘルシースイーツ…………… 14
- N K K だより…………… 16