

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
Economic Environmental
Social Change

年6回発行

年間購読料 千円1800円

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No.67



救命ダイエットは完全菜食

あなたも救命士、勇気ある一步を踏み出そう

巻頭言

米国のリップ・エッセルステン氏は、人命救助のために生まれてきたような男だ。彼の父親であるカルドウェル・B・エッセルステン医師は、20年に及ぶ研究によって、「食事を変えれば心臓病は治る」ことを証明し、ファーストフードのクリントンと言われていたかつてのクリントン大統領を完全菜食の食事に変えさせたほどの人物だ。であるからリップ氏も若い頃から完全菜食、しかも油も使わない食事を続け、エネルギーシナ体を培っていた。彼は十年近く世界のトップクラスのトライアスロン選手として数々の輝かしい勝利歴を飾ってきた。その後、自分の強健な体を人命救助のために用いるべく消防士に転向した。

消防士として働くうち、仲間の多くがまだ30代にもかかわらず血圧や中性脂肪がかなり高いことを知った。もし仕事中に心筋梗塞にでもなれば当人はもとより、被災者の生命をも危うくする。そこで彼は、仲間の4人に完全菜食での美味しい食事を毎日作って振る舞った。効果はてきめんだった。ある仲間は一カ月で9キロ減量、他の仲間もコレステロール、中性脂肪、血圧がグンと下がった。そこで全員がこの食事を続ける決心をし、他の消防士の注目を集めることになった。やがて彼の活動は街中の噂となり菜食ブームを引き起こした。その後彼は一冊の本を書き、多くのテレビ番組や講演に招かれるようになった。彼が勧めるプログラムは健康を取り戻したい人々にとって大きな希望を与え、そして確かな成果をもたらしている。リップ氏は、「4週間だけ私の勧める食事を試みてください。そうするならば、あなたは心身の爽快さを確かに感じるでしょう。たとい完璧にはできなくても、完全菜食を続けてみれば実践前よりはるかに良くなるはずです。心臓病、ガン、糖尿病、脳梗塞、これらの病は私の勧める食生活でほとんど改善されます」と訴えている。彼が消防所内のキッチンで料理をし始めたことが、ついには米国の多くのキッチンで菜食料理がなされるようになり、人々の病気を予防し回復に至らせている。現在は健康財団を設立し、消防士時代よりもさらに多くの人命救助をするに至っている。

救命活動の働きは消防士や医師でなくても誰もができるということだ。あなたの周りには生活習慣病やその予備軍である人々はいませんか？リップ氏がためらいなく仲間完全菜食の良さを伝え始めたように、あなたも知っている何かを伝えることができるでしょう。心からその方々の健康を願い、何らかの学んだことを伝え始めるならば、あなたも誰かの命の恩人、立派な救命士となることでしょう。

Contents 目次

- 巻頭言 あなたも救命士 勇気ある一步を踏み出そう 1
- うつ病からの脱出 最終回 回復の20週間プログラム 2~7
- 家庭でできる自然療法 コレステロールの管理② 8~11

- トピクス 現代人に欠けている栄養—オメガ3脂肪酸② 12~13
- クッキング ソーメンやカレーで、暑い夏もしっかり栄養 ... 14
- NKKだより 大分支部 ニュースタートビルジのご案内 16