

Physical Mental Spiritual
Simple Economical universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

No.71

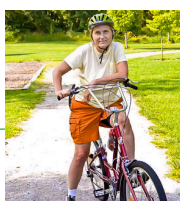
年6回発行

年間購読料 千円1800円

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681



2007.10.1



2008.10.1

野菜は力、野菜は薬

巻頭言

ある著名なハーバリストは、「世にある病の中で治らないものは一つとしてない、ただ治らない人がいるだけだ」と語った。これは彼のハーブ療法を続ける中で実感した言葉だ。多くの病の中で「不治の病」とされているものがある。その一つが「多発性硬化症」という病だ。この病気になると、大方は年々進行し視力や歩行障害を負うようになる。

テリー・ワールズ医師、彼女は米国のアイオワ州医科大学の教授であり、ある診療所の内科医であった。二〇〇一年、彼女は「多発性硬化症」と診断された。そこで最良の医療機関、最高の名医、最新の治療法を求めて治療を始めた。名医による抗ガン剤治療は良い結果を見ず、発病後1年以内には歩行困難となった。次第に椅子に座っていることも難しくなり、間もなく自分は寝たきりになるのではないかと危惧し、二〇〇七年「医師に頼るだけではダメだ。」と奮い立った。ネットで病気に関連のある脳の委縮や脳神経の働きについて、そしてそれらに必要な栄養素について調べ続けた。その結果ビタミンB1、B9、B12、CoQ10、オメガ3脂肪酸、ヨウ素などが必須であることを知り、それらのサプリを飲み始めた。すると間もなく進行が止んだ。しかし彼女はそれだけでは満足できなかった。ある日熟考の中で「サプリからではなく食物そのものから栄養を摂ったほうが良いのではないか？ 食べ物には人間が発見していない成分がまだまだあると思う。だから特定の栄養素だけを抽出したサプリではなく、食物全体を摂るほうが良いに違いない」という考えが湧いた。そこで彼女は、特に脳に必要な栄養素を含む食物を中心に、人参、ケールなどの野菜を毎日9カップも食べ続け、加工食品は一切止めた。その結果、症状は緩和し1年後には自転車に乗れるまでに回復した。

植物には多くの薬が含まれている。野菜や果物の色素はファイトケミカルといって薬効成分そのものである。ファイトケミカルは日々の疲れやストレスを癒し、体組織に生じたさまざまな問題を修復している。大きな病を持つている時には特に集中して植物内の薬ファイトケミカルを摂取しよう。前述のハーバリストの言葉を借りれば、「自然界に備えられたものを用いて治せない病は一つとしてない、ただそれを完全に信じて試みる人々が少ないだけだ」ということだろう。テリー・ワールズ医師の体験に励まされた多くの人々が食生活を変え、不治と言われた病が癒されている。読者の中でも天来の薬だけに頼り、現代医療では不治と言われる病であっても癒されることを期待し、チャレンジしてみる方はおられないだろうか。応援したいものである。

テリー医師のサイト：<http://www.terrywahls.com/current-information>

Contents 目次

- 巻頭言 野菜は力、野菜は薬 1
- 牛乳信話の崩壊 (4) 牛乳に含まれるもの 2~5
- 家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復 (その2) 6~11

- Topics ガンー私はこのようにして回復しました! (2) 12~13
- クッキング: 豆乳ヨーグルトの活用法 14
- NKKだより 2012年(財) 日本健生協会のイベントのご案内 16