

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

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

No.74



エミリー



ローリー

適切な食事—自分が変わる、人生も変わる！

巻頭言

毎日の食事が自分を変え人生をも変えるということを、どれだけの人が信じられるだろうか？健康回復のために始めた食事改革は、肉体ばかりではなく多くの人の精神と生活の質をも向上させている。米国のエミリー・ボーさんは体重が108kgで糖尿病、心臓病、脳卒中の予備軍であった。体は疲れ易く心も常に暗れ暗れとしなかった。しかしまずは糖尿病を何とかしたいとネットで調べ始め、Dr.ファーマン医師のサイトに出会った。そこには生野菜を中心とした完全菜食で、できるだけ自然のかたちで野菜や果物、穀物や豆を摂るという勧めがあり、また非常に多くの改善例があった。彼女は大いに励み、早速その食事法を実行した結果、3日目には頭脳の冴えを感じ、子供の面倒を見るのも億劫ではなくなった。すごい！続けてやってみよう！という気持ちになった。1か月後には体重18kg減、中性脂肪は203から101、コレステロールは214から145になり、血圧も血糖値も間もなく正常になった。この食事を続けて4年目になる彼女は今、自分はすっかり心も体も新しい人になったようだと語っている。

ローリーは不眠、うつ、慢性疲労症候群、全身筋肉痛、消化不良、便秘、関節痛などで苦しんでいた。彼女も同医師の著書に従って食事を変えた。加えて戸外での運動を十分にし、水を飲み、前向きな心を持つことを心がけ、1年後にはすべての症状は消え、夜も良く眠れるようになった。

こうした成功例を見た時に、彼女達は特別だなどと思ってはならない。成果を望み見つつ実行し続けた人たちは皆、望んだ以上の結果を得ている。これには例外が無いと言える程だ。ただし、こうした人々は徹底して良いものだけを食べ、運動も確実に続けている。その結果、成果は早く、驚くほどの変化を見ている。

体はどんな状態からでも回復しようといつも働いている。その働きを促進するのが上記のような食事と生活習慣である。これらを実行し続けるには堅固な意志と少しの犠牲が要求されるだろうが、得られるものは非常に大きい。実行しさえすれば誰もが若々しく健康でエネルギーに満ち、心はこれまで経験したことがない程に前向きで明るい気持ちになれる。なんと素晴らしいことではないか！これらはあなたも手にすることができる。さあ、今日から始めてみよう。

Dr. ファーマン医師のサイト：<http://www.dr.fuhman.com/success/success.aspx>

Contents 目次

- 巻頭言 適切な食事—自分が変わる、人生も変わる！ 1
- 糖尿病 回復への道(3) 砂糖の危険 2~5
- 家庭でできる自然療法 腎臓病(1) 6~9

- Topics ガン幹細胞と化学治療 10~11
- 野菜は力② 茄子のパワー 12
- クッキング：ボリュームたっぷりの変わりサラダ 13
- 自分が変わった、人生も変わったさんの御紹介 16