

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. 76



巻頭言

若さを保つ生野菜と果物

元気で自由に活動できる健康寿命は、いわゆる平均寿命と同じではない。わが国の統計によれば、男性が平均61年、女性では76年の寝たきり生活を送っているという。晩年をベッドや車椅子で過ごしたり、多くの延命装置に囲まれたりしている人々にとって、長生きは決して喜ばしいものではなさそうだ。

しかし時々「長生きで幸せ！」という本物の健康人に出会うことがある。今回、本誌の十頁で紹介したベルナンド・ラパーヨさんは、百十一歳の高齢であるが、まだまだお元気で人々の健康増進のために活躍している。彼は一〇九歳の時に健康法の本を出版し、テレビの料理番組で講師を務めた。アネット・ラーキンズさん(写真)もまた、彼女の年を言い当てることのできないほどの若さだ。四十代にしか見えないアネットさんは、実は今年で七十歳!ご主人の娘に間違えられないことは日常的だ。彼女は二十歳の時、肉加工工場の残酷で血なまぐさい光景や臭いにショックを受け、肉食が出来なくなりベジタリアンになった。その後も健康情報を得て学ぶにつれ、精白されたパンや白米、白砂糖や加工品、牛乳、卵などを次々と止めていった。四十歳の時に生野菜の素晴らしさを知り、自宅の庭で野菜や果物、発芽野菜、大麦若葉、ノニなども栽培するようになった。採りたてのものを加熱せずに食べ、あるものはジュースにして酵素を多く摂ることを心がけている。この間ずっと一般的な食事を続けてきたご主人は、今では肥満や高血圧に悩んでいる。外観も実年齢の七五歳そのものだ。彼は今となって妻と同じ食事をしていればどんなに良かったかと後悔しているという。彼ら夫婦の経験に学べば、体を若く保つ秘訣は、野菜や果物を命あるままに食べることである、といえよう。

完全菜食と生食を続けることは、若さを保つばかりでなく、難病を治す力にもなる。米国で実績のある健康教育機関「ハレルヤエーカーズ」では、食事の85%が新鮮な生の野菜と果物で占める食事を勧めている。そこでは「人工透析から解放された」「三か月で腫瘍が縮小した」「白血病が改善した」など、非常に多くの難病の改善例が聞かれる。採れたてのみずみずしい野菜を加熱しないで食べることで、人の細胞をどれほど活気づけ、病んだ組織をどれほど修復してくれるか、その力は計り知れない。このような健康を望む人々はぜひとも、生のものを多く摂ってみると良い。遠くから何らかの違いを実感することである。命、若さ、健康を付与するフレッシュな野菜や果物は、老いても病なく活動でき、病ある人々も回復の体験を得させてくれるからである。

Contents 目次

- 巻頭言 若さを保つ新鮮な食物 1
- 糖尿病 回復への道 (5) 壊疽の予防と改善 2~6
- 家庭でできる自然療法 胃潰瘍 7~9
- 新連載 いつまでも若くて元気でいたいから(2) 10~11
- 野菜は力④ 白菜パワー 12~13
- クッキング: お砂糖を使わないお正月料理 14
- NKKだより レポート: ガンセミナーとユーチパインズ日本校 ...16