

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. 95



安心、確実な作用が期待できる「緑の薬局」

巻頭言

日本人は特別に薬好きのようだ。人口は世界の2パーセント弱であるのに、薬の消費量は世界の消費量の40パーセントを占めるといふ。年間売上額は約6兆円、製薬会社は大いに笑えるであろうが、この陰で多くの人が副作用に悩んでいる。

抗生物質、これによってほとんどの方が、下痢や便秘、肝機能低下などの副作用を経験しているのではないだろうか？最近の代表例は、抗生物質や、抗てんかん薬、風邪薬などの副作用による、ステイブンス・ジョンソン症候群（SJS）だ。発症すると、38度以上の高熱に見舞われ、やけどに似た水ぶくれや発疹が全身の皮膚、口、目の粘膜に現れる。時に間質性肺炎や肝障害を起こし、悪化すると失明や死に至る。ある20代の女性は、風邪薬を3日間服用しただけで、全身にやけど状の水泡が現れ、6年経った今も目が不自由である。「私は薬に殺される」の著者福田実氏は、2年近くコレステロール低下剤を服用し、副作用で歩行困難となった。ある患者は一度の抗生物質服用で一歩歩けなくなった。

これ程の悲劇が無いにしても、抗生物質は一度の服用でも、腸内有効菌は死滅し、多少なりとも便秘や下痢、腹痛や栄養吸収障害などが生じ、免疫力が低下することを忘れてはならない。漢方薬も原材料は植物であるが、かなり凝縮したもので、やはり副作用がある。とりわけ原因が無いと思われるのに腹痛や下痢、疲労などの問題を感じたら、現在飲んでいる薬の副作用を疑ってみると良い。

薬はどうしても必要な場合があるが、不調が生じた場合には、薬以外にも頼れるものがあることを覚えてほしい。ハーブの利用もその一つである。また野菜や果物の中にもさまざまな薬効がある。これらは薬の様な速効性は期待できないが、副作用なしにその恩恵は確実に受けられる。米国の自然療養機関「ユーチパイナズ」では、例えばガン患者であれば、人参、ブロッコリー、ブロッコリーの芽のジュース、焼きニンニクなど、糖尿病患者なら大豆料理などを、あたかも野菜や果物が薬であるかのように各病状によって選ばれた食材が集中して与えられる。野菜の効能を学べば学ぶ程、実に、これらは「色や味、香りのついた天然薬」ではないかと思う。様々な種類のファイトケミカルや人体を守る成分が豊富に含まれていて、人体の様々な問題に対処できるように種々の薬効がある。細胞の若返りを果たす抗酸化物質や天然の抗ガン剤も豊富だ。本誌では、野菜が持つ効能を「野菜はちから」というシリーズでご紹介している。この時代、安心と確かな効果が期待できる天然薬から充分な恩恵を受けていただきたい。

Contents 目次

- 巻頭言：安心、確実な作用が期待できる「緑の薬局」 … 1
- ニュースタート健康法の底力① 尿路感染症他への適応 2～5
- アレルギーを良く理解しよう (11) … 6～9
- 連載：音楽が及ぼす行動への影響 … 10～13
- 体験記：難病の線維筋痛症からの離脱 … 14～15
- 野菜はちから スイカパワー … 16～17
- クッキング：手作りソーセージ … 18
- バックナンバー … 19
- NKKだより：療養者支援セミナーの御案内 … 20