

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.82
ニュースレター

[発行] ©超健康革命の会

[事務局] 東京都品川区大井1-23-7-4F

グスコ出版内 〒140-0014

(2019年7月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

SINCE 2002

<<http://natural-hygiene.org/>>

E-mail/shr-info@natural-hygiene.org

会員の方から寄せられた体験手記をご紹介します！

「ナチュハイ・ライフ」継続のモチベーション・アップで、さらに「超健康」に！

「超健康革命の会」は今からちょうど17年前の2002年5月、『常識破りの超健康革命』が発売された2か月後に発足したのですが、それ以来「会報」を通してみなさんに、さまざまな「ナチュラル・ハイジーン」情報をお伝えしてきました。

会員のみなさんは、このライフスタイルをとり入れたことで、それぞれにきっとすばらしい体験をされていることと思います。

ご自身の貴重な体験を通して、「食習慣を含めたライフスタイルと健康の関係」について知ること、どんな知識を身につけるよりも重要だ、ということに気づかれた方もたくさんいらっしゃるでしょう。

以下、会員の方から事務局に寄せられた体験記を掲載します。「ナチュハイ・ライフ」を続けるうえでみなさんのモチベーションがさらに高まることを願っています。(松田麻美子)

***** ナチュハイ歴6か月、皮膚病克服に挑戦中！

中西保二さん(男性、70歳、歯科医)

2年前に完治していた皮膚疾患「類天疱瘡」(るいてんぼうそう) (注)が今年の1月に再発してしまいました。

肉こそ食べませんが、今年は新年会が重なり、お刺身や牡蠣(かき)などに加え、アルコールなどをとりすぎ、ちょっと食べ物に油断してしまったみたいです。

(注) 血液中に存在する「皮膚の基底膜に対する自己抗体」が、自分の体の組織、細胞、タンパク質などに反応して皮膚を傷つけ、水疱を作る病気(自己免疫疾患の一種)。全身のあちこちに、かゆみを伴う紅い斑点(紅斑)やはちきれそうなほどに腫れた大きな水ぶくれ、ただれなどができる。「自己免疫性水疱症」とも呼ばれる。

昨年(2018年)の11月4日、鶴見隆史先生と松田麻美子先生の合同講演会で「ナチュラル・ハイジーン」のすばらしさを知り、さっそく「超健康革命

の会」の会員になりました。

松田麻美子先生の著書も何冊か熟読し、新年会後の苦い体験もあって2月からビーガン食に変えました。

食べるものはプラントベースでホールフードのもの。ローフード重視で、未加工・未精製の食品ばかりです。

食材は大根、キュウリ、トマト、セロリ、キャベツ、ゴボウ、春菊、キノコ類、海藻類などなど…。大豆、黒豆、小豆、そのほかの豆類を13時間以上、水につけて発芽させたものを鍋に入れて、ゆでています。

1万人に1人といわれるこの病気ですが、3か月经過して水ぶくれが少しずつなくなり、かゆみも改善してきました。

「病気は生活の赤信号!」「薬は毒!」と心得ていますので、皮膚科には一切かかりません。

もともと自分の体の中にある自然治癒力を信じてビーガン食を実践し、目下「類天疱瘡」克服に挑戦中です。

***** ナチュハイで増え続ける「いいことメモ」!

匿名(女性、40代、会社員)

「ナチュラル・ハイジーン」と出合ってから7年ほどになります。実践しながらいろんな誘惑に負けそうになったり、負けてしまったりの繰り返しです。

でも最近は、体に良くないものを食べると、翌日すぐに反応が出るようになりました。

「ナチュハイ・ライフ」を実践していく中で、「こんないいことがあるんだ!」と気づかせてくれることがたくさん出てきて、それをノートにメモし、新しい発見があると、さらに加えています。この「いいことメモ」を日々見直していると、「きょうもナチュハイで頑張ろう」という勇気が湧いてきます。

ご参考までに、そのいくつかをご紹介します。

★日本の医療費は40兆円を超え、国家予算の半分に迫っているという➡「ナチュハイ・ライフ」は