

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2016年12月～

一年を締めくくるにあたり、不調や不快な日々がなかったかどうか、振り返ってみてはどうでしょう。風邪引きや頭痛、腹痛、腰痛などのために病院へ行ったり、仕事や学校をお休みしたり、という日はなかったでしょうか。

あるいは寝込むほどのことはなくても、「朝起きてからなかなかエンジンがかからない」「いつもよりエネルギーが出ない」「疲れがたまっていて動くのがおっくう」などといった日はなかったでしょうか。

ナチュラル・ハイジーンに出会うまでの私は10代の初めからそんな日々の連続でした。一年のうちの実に80日余りは、生理痛や貧血のために学業や仕事に集中できませんでした。

そればかりか、ほとんど毎朝、エンジンのかかりが悪く、理想とするような「快い目覚めからエネルギーがはち切れんばかりの勢いで一日を始める」などという生活とは無縁でした。何杯ものコーヒーで体と頭を刺激させ、一日を何とか切り抜ける、という毎日でした。そして、「いつも疲れている」と感じていました。

「ナチュハイ・ライフ」を始めるまで、慢性的な胃炎や大腸炎の痛み、一年を通して「不快な症状がまったくなかった」などという年は、一度としてなかったように思います。

ところが28年前、ナチュラル・ハイジーンと出逢い、私の体は変わりました。それ以来、不調と不快な日々を一日として経験しなくなったのです。朝起きてから夜休むまで、一日中エネルギーに満ちあふれ、「疲れる」ということがなくなったのです。ですから「一息入れる」などというお茶の時間さえとることがありません。

毎年、一年の終わりを迎えるこの時期、私はいつも思うのです。「今年も不調な日々が一日もなかった」と。そして、それは「ナチュハイ・ライフ」のおかげだ、と。

私は今、人生を目いっぱい生きています。ナチュラル・ハイジーンと出逢うまでの私は、痛み・不調・不快さのために、一年のうち何十日も無駄に過ごしてきました。限られた人生を、毎日目いっぱいエンジョイできずにいるのはとても残念です。健康であれば、いろいろなことができるのですから。

ナチュラル・ハイジーンと出逢ったおかげで、私はそのことを学びました。色とりどりの野菜が私たちの健康を守ってくれるのです。みなさんも新しく迎える2017年を、不快感や不調のために一日たりとも無駄にすることがない年にしてみませんか。



Health Care is Self-Care! (自分の体は、自分で守る)
「ナチュラル・ハイジーン」の知恵で
誰もが100%スリムで健康!

不快感や不調のない日々を送ることを積み重ねていくことは、健康でハイクオリティな人生へとつながります。

「どのような人生を送りたいのか」、ということに想いを馳せたとき、ガン・心臓病・糖尿病などで苦しんだり、老後に寝たきりや認知症になったりして、介護が必要となる人生など、誰も願ってはいないはずです。

しかし、現実を見てみると、私たち日本人の2人に1人はガンになり、3人に1人はこの病気のために亡くなっています。別の3人に1人も、心臓病や脳卒中のために亡くなります。糖尿病・高血圧・関節リウマチなどの持病を抱える高齢者も私たちの身近にたくさんいます。さらに悲惨なのは認知症です。この病気は家族や地域社会、自治体などに多大な負担をかけることとなります。

私たちの多くは「年を重ねると、このような病気は避けられない」と思い込んでいるかもしれませんが、それは正しくありません。私たちホモサピエンスとしての人類の体は、本来、自然界に暮らすほかの哺乳動物たち同様、亡くなるまで健康な一生が送れるようにつくられているからです。

それにもかかわらず、多くの人が不快さや不調を訴え、さらにはガンや心臓病のように深刻な病気に苦しんでしまうのは、体に必要な要素を与えていないからです。28年前、私はナチュラル・ハイジーンとの出会いで、そのことを学びました。

みなさんが将来、ガン・心臓病・脳卒中・認知症・糖尿病・関節リウマチなどのために悲惨な老後を過ごすようなことになりたくなかったら、体に必要な要素を与え、不快さや不調を感じない日々を送れるようにすることが肝心です。

「不快さや不調」は体から送られてくる警告です。言い換えれば、体自身が「必要な要素を与えてほしい。余計なものをとり込まないでほしい。体内環境を汚さないでほしい」と体の持ち主にメッセージを発しているのです。

多くの人は、そのことに気づいていません。薬、あるいはコーヒーなどで不快な症状を抑えたり、「不快さや不調を空腹のサイン」と取り違え、チョコレートやポテトチップスなどのスナック菓子を食することで不快さや調子の悪さから逃れようとしています。

こうした日々の繰り返し、私たちの体調を本来の姿から少しずつ切り崩していくこととなります。39歳になるまで、私はずっとそんな日々を送っていました。私が経験していた体の不調や不快さは、体が必要としている要素を与えず、体内環境を汚してしまうものをとり込んでいた自業自得の結果でした。

でも、人体はなんてすばらしいのでしょうか。必要な要素を与え、体の中をいつもクリーンに保つようにするだけで、悪いところは修復され、エネルギーに満ちあふれた元気な体に変身できたのです。

ナチュラル・ハイジーンが教える知恵は、私たちの祖先が何百万年も前の進化の過程で身に着け、体の中にインプット

してきた偉大なパワーを最大限に発揮させるための「知的マニュアル」のようなものです。

みなさんもぜひ、ナチュラル・ハイジーンの知恵と知識をとり入れ、新しく迎える2017年を、快適ですばらしい毎日にしていただけたら、と思います。

←「超健康革命の会」会員向けの私家版DVDです。書店では販売していません。「超健康革命の会」事務局あて、FAXでお申し込みください。



～Hello from Mamiko Matsuda,Ph.D. in Houston/2017年1月～

日本のみなさん、あけましておめでとうございます。新年を迎え、一年の無事を祈り、「ヘルシーな食生活」を誓った方も少なくないかと思います。

「ヘルシーな食生活」というのは、ノーオイル・ノーシュガー、そしてきわめて低塩の「プラントベースでホールフードの食事」です。このことは、ここ20年余りの間の栄養学、疫学、臨床医学の分野で行なわれてきた数々の研究によって裏付けられていて、もはや反論の余地もありません。

ところが、「プラントベースでホールフードの食生活」がもたらすめざましい病気予防・健康改善効果について描いた米国ドキュメンタリー映画『フォークス・オーバー・ナイフズ』を見た医師の中にさえ、映画の中の「事実」に対して懐疑的になっている人が多くいるようです。

私が2年前に知り合ったカナンデイグア（ニューヨーク州西部の都市）の開業医、ケリー・グラフ博士もその一人でした。博士はこの映画を見たとき、「この映画に出演している医師たちは、ベジタリアン大好きのニセ医者であってほしい、とどれほど願ったことか」と打ち明けています。

「もし彼らの言うことが本当だとしたら、自分が18年間施してきた治療法、そしてまた自分の知っている医師たち全員が行なっている治療法は、まったくの誤りだった」と、自分を含めた医師全体が根底から否定されることになるからです。

そう思いつつ、映画を見て以来、グラフ博士は「低脂肪の乳製品をとるようにすすめることで、患者に害を与えているのだろうか」という疑問が頭から離れることがなく、その信憑性について確かめてみる必要があると感じたのです。

「もしこの疑問がすぐに頭から離れてしまっていたら、私はずっと薬を処方する治療を続けていたかもしれない」と博士は述懐しています。

そこで博士は、食習慣とその影響について、すべてを学ぶことにしたのです。そして明らかになったことは、『フォークス・オーバー・ナイフズ』の映画に登場する医師たちは、正真正銘の医者や著名な科学者であり、しかも高いレベルの医師や研究者で、その主張（後述）には十分すぎる裏付けがあったということでした。



グラフ博士は、一般的なアメリカ人の食事は、ほとんどの慢性病の決定的要因になっていること、そして、「プラントベースでホールフードの食生活」は、病気の予防・治療だけでなく、回復をも可能にするという『フォークス・オーバー・ナイフズ』のメッセージは間違っていないことを知りました。

こうした事実を学んだとき、博士はむしように腹が立ってきたそうです。

それは、次のような疑問が湧いてきたからでした。

- ・こうした事実を、これまで一度も聞いたことがなかったのは、なぜなのか？
- ・病気の根本原因を無視して、「症状を薬で緩和させる医療」だけしか学校で教わらなかったのは、なぜなのか？

そこで博士は、予防と治療のための最も強力な方法とされる「プラントベースでホールフードの食事」について、真剣に考えてみたそうです。そして、自分自身で実践して試してみたのです。

博士には、前糖尿病・胃酸逆流・慢性の便秘・甲状腺機能低下・うつなどのトラブルがありました。ところが、「プラントベースでホールフードの食事」に変えてしばらくすると、これらのトラブルが完全に消えてしまったのです。そればかりか、25ポンド(約11.3キロ)もスリムダウンでき、エネルギーレベルも前よりずっとアップしたのです。

患者さんたちからは、「前よりずっと健康に見える」と称賛され、その健康法について尋ねられました。博士が早速「プラントベースでホールフードの食事」を治療の軸に据えたのは言うまでもありません。

**ケリー・グラフ博士の
「超医食革命」11.3Kg減量**



**前糖尿病・胃酸逆流・慢性の便秘
・甲状腺機能低下症・うつ解消!**

「Forks over knives」 Sept.24.15

食事指導をした最初の患者さんは、64歳の病的肥満の女性でした。インスリン依存性の2型糖尿病で、米国糖尿病協会が推奨する食事プログラムに従っていたものの、血糖値のコントロールは最悪な状況にありました。ところが「プラントベースでホールフードの食事」に変えてひと月のうちに、この女性のインスリン投与量は半分になり、降圧剤は分量を二度も少なく変更したといえます。

↑ ケリー・グラフ博士の「Before & After」(食習慣改善前と改善後)

患者たちに『フォークス・オーバー・ナイフズ』を貸し出して見てもらおうと、彼らは「やっとわかりました。自分の食べているもので自分を病気にさせていたのですね」と、口々にその感想を述べてくれたそうです。

しかし、「動物性食品や精製加工性食品はやめる必要がある」ということを彼らは納得したものの、「ほかに食べられるものがある」ということを知りませんでした。一般的なアメリカ人の食事では、「プラントベースでホールフード」の摂取量は、カロリーのわずか10%以下でしかなく、子供のときからずっと、肉類・乳製品・精製加工食品で構成された食事をしてきたため、ほかに食べられるものがあるという知恵を彼らは持っていなかったのです。

博士はクリニックで患者さんの食事指導をするほか、「プラントベースでホールフードの食事」について学べる「4 Leaf Program」(注)というWebサイトを立ち上げ、「正しい食事法」の指導に当たることを始めました。

(注) 「4Leaf Program」(フォーリーフ・プログラム)とは、「プラントベースのホールフード」の食習慣に変えていく段階を、緑の葉の数(0枚から4枚まで)で象徴している「食事プログラム」です。葉の数が増えていくにしたがって「プラントベースのホールフード」からのカロリー摂取量の割合が増えていくようにされています。詳しくは「4Leaf Program」で検索されてください。

今では『フォークス・オーバー・ナイフズ』の中で「プラントベースでホールフードの食事」を推奨していた医師たちのことを、ニセ医者どころか「勇敢なパイオニア」として、博士は尊敬するようになりました。

周囲にいる同僚の医師たちの多くは、グラフ博士のしていることを心の底から喜んで見ているわけではないようです。それでも博士は、友人や患者さん、そして同僚の医師たちを啓蒙し、病気予防・健康改善を可能にする「プラントベースでホールフードの食生活」を実践する人の輪を広げていくことで、医師としての自分の人生をまっとうしたい、と力強く話しています。



←ケリー・グラフ博士とのツーショット(2016年9月、カリフォルニア州アナハイムで開催された「国際プラントベース栄養学ヘルスケア・カンファレンス」の会議場にて)

少しずつではありますが、日本でも「プラントベースでホールフードの食事」指導を治療の軸に据えている医師が登場してきています。

『ガンは治療困難な病気ではありません!』(イースト・プレス刊)や『食は現代医療を超えた』(現代書林刊)などの著者で、「素問八王子クリニック」の院長である真柄俊一先生や、このホームページでもご紹介したことのある沖縄の内科医・大場修治先生、横浜の「戸塚共立

メディカルサテライト」内視鏡センター長の内視鏡医・大谷節哉先生、名古屋の「協立総合病院」消化器内科部長・高木篤先生、そして、昨年と一昨年の「国際プラントベース栄養学ヘルスケア・カンファレンス」に参加してくださった数人の医師のみなさん、などです。

アメリカと比べると、こうした医師はまだまだ少数派でしかありませんが、日本でも、このような医師のアドバイスが、多くの医療機関・メディア・ネット情報などから日常的に聞かれるようになれば、メタボの人は減り、ガン・心臓病・脳梗塞などの死亡率も激減していくことでしょう。そして、多くの人が便秘、お肌のトラブル、花粉症、頭痛、生理痛ほか、さまざまなトラブルから解放されていくことでしょう。

みなさんの周囲に医療関係の方がおいででしたら、ぜひこのホームページのメッセージ欄をご紹介しますようお願いいたします。アメリカで200万部以上売れているベストセラー『チャイナ・スタディー』の著者、コリン・キャンベル博士は次のように述べています。

——「プラントベースでホールフードの食事」に近づけば近づくほど、健康状態は向上するだろう。

～2017年4月の来日講演スケジュール～ 青字は松田先生からのコメントです。

4月8日(土) 14:00～16:00/宮崎市・宮日会館(宮日ホール11階)

テーマ:「スリム&無病息災」を可能にする究極の健康法! /主催:美菜食膳 古嶋

お申し込み・お問い合わせ先:古嶋さん 090-7580-8196、寺原さん 090-7987-7557

※欧米の最新科学が裏付けている「ナチュラル・ハイジーン」の知恵について、わかりやすくお話しいたします。「食習慣と病気の関係」「病気になる体づくりを約束する食べ方」について学ぶ、絶好のチャンスです。

4月9日(日) 11:30～14:40/東京・南麻布セントレホール

特別企画:ハワイアンライブで楽しむランチ&クロストーク —究極のアンチエイジングで30歳若返る!!

主催:株式会社 Natshell(ナツシェル) /お申し込み・お問い合わせ: TEL:053-441-4100

※ハワイアンミュージックの第一人者・山口岩男さんと私のクロストークです。重度のアルコールや薬物依存症・高血圧・高血糖・脂質異常・肝機能障害・90キロの超肥満体などのすべてを一扫し、ポロポロになっていた体を「心身ともに絶好調」「疲れることがない」という健康体に変身させた、「山口岩男さんのライブ」と「ナチュハイ・ランチ」、そして私との「クロストーク」という、ちょっと欲張りな企画です。山口さんのサクセスストーリーを山口さんご自身にお話しいただき、私からは、「やめられない嗜好品を克服するための知恵」「ナチュハイ・ライブが若返りを可能にする理由」などについて、お話しさせていただく予定です。

4月11日(火) 18:00～20:00/甲府市・山梨県立図書館(多目的ホール)

テーマ:早くて確実、効果絶大! だれもが楽々、「スリム&無病息災」! —メタボと生活習慣病撃退の知恵

主催:山梨フルモニ・クラブ /お申し込み・お問い合わせ:林さん TEL:090-4208-1503

※「どうしても痩せられない!」「メタボや生活習慣病・便秘・ニキビ・花粉症・生理痛・肩こり・頭痛・腰痛・更年期障害・EDなど、病気や苦痛とは無縁な人生を送りたい!」、そんな方にピッタリ!

4月15日(土) 18:00～21:00/東京表参道・東京ウィメンズプラザ

テーマ:『フォックス・オーバー・ナイブズ』がすすめる「究極の健康法」

—米国医学界を激震させた「メタボ&生活習慣病 完全追放対策」 /主催:「市場 de シネマ」瀧澤博

お申し込み・お問い合わせ:瀧澤さん TEL:045-779-2543(午前中のみ)

※米国ドキュメンタリー映画『フォックス・オーバー・ナイブズ』をご覧いただき、それに続いて、この映画の中で紹介されているライフスタイルや、日本のみなさんが、この映画のメッセージをどのようにとり入れていけばいいの、などについて、私がお話しいたします。「Q&A」コーナー(30分)も設けていますので、ぜひいらしてくださいね。

4月16日(日) 14:00～17:00/新横浜「スペース・オルタ」

テーマ、主催、お申し込み&お問い合わせ先は、4月15日の講演と同じです。

※神奈川県にお住まいの方、ぜひいらしてくださいね。

—T・コリン・キャンベル博士(「チャイナ・スタディー」共著者) 来日講演会、決定! —

今秋、10月22日(日) 13:00～15:15/東京・品川「コクヨホール」

主催:株式会社 Natshell(ナツシェル) /協賛:日本ナチュラル・ハイジーン普及協会 /詳細は「ナツシェル、キャンベル博士」で検索していただくか、ナツシェル(Tel:053-441-4100)あて、お問い合わせください。