

薬や防腐剤が心配なので避けている」という人は少なくありません。

まず、ガン・心臓病・脳梗塞・糖尿病・アトピーや喘息、花粉症をはじめとするさまざまな感染症など、一般的な病気は「農薬や防腐剤使用の農作物摂取の結果ではない」ことを知ってください。

これらの病気は、高度に精製加工された食品（精製穀物・砂糖・油ほか、ホールフードではないもの、およびパッケージや缶、瓶などに入った食品）、そして、高脂肪やコレステロールを含む動物性食品などを摂取している結果です。

無農薬にこだわらなくても、動物性食品や油を含む精製加工食品を、全穀物、野菜、果物に変えただけで、健康状態は劇的に改善されます。

ドキュメンタリー映画に登場し、『超医食革命』でも紹介されているアロナ・プルデ博士とマシュー・レダーマン博士が次のように述べています。

「無農薬の農作物を選んでも、動物性食品や精製加工食品の摂取をやめない限り、プラントベースのホールフード（無農薬ではない）の食事を選んだ場合ほど大きな健康改善効果は得られない」（注1）

果物や野菜を食べることで得られる効果は非常に大きく、それに比べ、わずかな残留農薬のリスクなど取るに足りません（注2）。残留農薬の95～99%は動物性食品から摂取しているのです（注3）。

ところが「日本の農薬基準は海外よりもずっと緩く、農薬使用の農作物を多く摂取するのは危険だ」といった情報が飛び交っているため、日本では、野菜・果物の摂取を躊躇している人がかなりいることは、とても残念です。

確かに日本の残留農薬の量はアメリカに比べ多いかもしれませんが、果物・野菜・全穀物・豆類などには抗酸化栄養、ビタミン、食物繊維などが豊富に含まれているため、免疫力を高め、ガン・感染症・自己免疫疾患などさまざまな病気から体を守ってくれます。無農薬でなくても、農薬が及ぼす悪影響を帳消しにして、健康効果を高めてくれるのです。

これに関してキャンベル博士に意見を求めたところ、次のようなコメントをくださいました。

「野菜や果物は無農薬のものがベストではあるが、無農薬ではなくても、避けずに積極的に食べることが肝心で、何よりも、動物性食品と精製加工食品をやめることです」

スーパーのカット野菜は、通常、アルコールや次亜塩素酸ナトリウムなどの防腐剤が使用されているため、特別な場合を除いて利用しないことです。

（注1）「Forks Over Knives 2017」（雑誌『フォークス・オーバー・ナイブズ』2017年版）

（注2）「Food and Chemical Toxicology」（2001;39（7）51-5）

（注3）「Diet for A New America」（『エコロジカル・ダイエット』（角川書店／絶版）

（Q2）『50代からの超健康革命』を読んで、電子レンジに関する弊害がわかりましたが、IH調理器の弊害についてもアドバイスをいただきたいのですが…。

A. IH調理器とは、「Induction Heating（誘導加熱）」という方式で加熱する調理器のことです。

電子レンジと同様に電磁波を発生させるので、健康上、電子レンジを避けているのであれば、IH調理器も避けるべきでしょう。

電磁波による健康上の弊害としては、免疫力低下、ガン、神経系や眼への悪影響ほか、過敏症の人には疲労感、睡眠障害、鬱、灼熱感、湿疹、筋肉痛、消化障害、耳・鼻・喉へのトラブルなどが挙げられます。

ただし、調理器の業界は「十分な根拠がない」として否定しています（注）。

（注）<<http://www.powerwatch.org.uk/news/20120>

611-induction-cookers-are-hazardous.asp

<<http://theinductionsite.com/radiation.php>>

（Q3）耳管開放症の症状がときどき出ます（すぐ治まりますが）。この病気の起こる仕組みを教えてください。

A. 私は病理学や細胞生理学の専門家ではありませんので、ここで答えできるのは、「耳管開放症」とは、通常は閉じている耳と喉をつないでいる管（耳管）が開いた状態のままになってしまう病気のことと、主な症状としては、自分の声や呼吸音が耳や頭に響く、めまい・耳鳴り・耳の閉塞感・聴力低下などがある、といった一般的なことだけです。

ただし、「この病気の起こる仕組みを知らなければ問題は解決しない」というものではありません。

体の不調は細胞レベルで行なわれる無数の代謝機能の結果ですので、耳管開放症が生じるメカニズムを知ることなどは不可能でしょう。

でも、それを知らなくても問題ありません。私たちがしなければならないことは、体にとって正しい栄養を最大限に摂取してあげるよう努めるだけです。あとは体に任せておけばいいのです。

耳管開放症のトラブルも、正しい食生活を続けているうちに解決するはずですよ。

体のすべての細胞が入れ替わるには7年かかるといいますから、辛抱強く続けていくことをおすすめします。

（Q4）飲尿療法はナチュラル・ハイジーンの範疇に入りますか。個人的に効果がみられたので。

A. ナチュラル・ハイジーンの範疇ではありません。理由は次のとおりです。

「原因と結果の法則」を重視するナチュラル・ハイジーンでは、病気や不快な症状は「体にとってふさわしくない食習慣やライフスタイル」の結果、と教えています。

「食習慣やライフスタイルの誤り」という根本原因を正さず、「誤った食習慣をしている人の体内で

作り出される尿を飲むことで治す」というアプローチは、「ナチュラル・ハイジーン理論」にはありません。

尿は体の老廃物を腎臓で濾過(ろか)して排泄したものですから、それを「飲む」ことは、ナチュラル・ハイジーンの原理・原則である「自然と調和して生きること」からも外れます。

さらに、飲尿はナチュラル・ハイジーンが定める「健康の7大要素」(『50代からの超健康革命』参照)のどこにも属していないのです。

「効果がみられた」とおっしゃるのは、「何らかの症状が消えた」のだと思いますが、それはナチュラル・ハイジーンの見地からすれば、「プラシーボ効果」かもしれませんし、あるいは、体にとって遺物(尿)が摂取されたことで、緊急事態を察知した体が素早く防衛反応を発揮して、可能な限りのエネルギーを、その異物処理に振り向けたため、それまでの「不快な症状」が一時的に出なくなったのかもしれませんが。

飲尿と同時に、ナチュラル・ハイジーンを実践されていたら、飲尿とは無関係に、ナチュラル・ハイジーンの効果が見られたのかもしれませんが。

なお、飲尿と病気(症状)改善との間に相関関係があることは認められているようですが、因果関係は科学的に証明されていません。

(Q5) 飲食業という職業柄、夕食をとる時間が遅いので、昼食の量が多めになり、胃腸に負担がかかっています。食間を空けるように、1日2食に切り替え、野菜ジュースも加えることにしました。1日2食の食事の注意点を教えてくださいいただけますか。

A. 1日2食にして食間を空けることで、消化器官を休ませる時間を十分にとることは良いことですが、夕食が遅くなることを想定して、1回目の食事をとりすぎてしまう恐れがあります。これでは消化器官に負担がかかり、かえってマイナスです。

さらに夜遅く食べると、消化が十分に行なわれないばかりか、睡眠の妨げにもなります。

ですから、食間を十何時間も空けるのではなく、ランチを軽く取る程度にして、お店が夕方から忙しくなる前に、早めの夕食をすることをおすすめします。お店が終わったあと、どうしても何かほしい場合は、グリーンスムージー程度にしておくといでしょう。

(Q6) 数年間、チアシード(大さじ2杯を浸水させたもの)、ヘンプシード(大さじ2杯)、ナッツかヒマワリの種(30グラム)を毎日、摂ってきました。不足しないように気をつけているつもりですが、過剰摂取のリスクがあれば教えてください。

A. 現在ヘルシーな体重を維持しているのであれば、特に摂取過剰のリスクはありませんが、必ず豊富な野菜と一緒に摂るようにしてください。

コレステロール値が高い場合は摂取量を控えます。チアシードとヘンプシードの量は半分に減らしても不足にはなりません。

(Q7) 73歳の父が前立腺ガンの診断を下されたので、ニンジンジュースやブロッコリー・スプラウトなどを中心にした食生活を始めています(ニンジンジュースはレモン汁など入れながら、朝晩2回)。ジュースは2~3時間の冷蔵庫保存は可能でしょうか。また、スプラウトはサラダやグリーンスムージーにしたほうがいいでしょうか。

A. ジュースは搾りたてを飲むのがベストです。光や空気に触れた瞬間から酸化が始まり、酵素が死んでしまうからです。

特にグリーンジュースは、保存がききません。ニンジンとリンゴのジュースは、搾る時間がない場合、ある程度の酵素や栄養は失われますが、2~3時間程度でしたら冷蔵庫保存が可能です。保存する場合は蓋つきのガラス瓶を使います。

ジュースと蓋との間に空間があると、酸化が進んでしまいます。したがって、一度にたくさん搾ったジュースは小分けして保存します。

ジュースを1日に2回使用する場合、1回目を搾り終わったら、ジュースを回転させながら野菜の投入口から熱湯を注ぎ、ジュースの内部をすすいでおくと、内部をきれいに保てます。

洗うのは2度目のジュースを搾ったあとにすると、洗う時間をセーブできます。

ジュースは低速回転のものを選びます。なお、スプラウトはジュースには使わず、サラダかスムージーのいずれかにします。

(Q8) 妊婦さんの「つわり」はよくデトックスといわれていますが、私の義姉は特に食生活を気にしているわけでもなく、動物性食品や精製加工食品(お菓子類、特にポテトチップスなどのジャンクフード)を食べていたにもかかわらず、「つわり」は全くなく、母乳もたくさん出ていたそうです。一方、私は「ナチュハイ」をしていたにもかかわらず、母乳の出が悪く、混合育児でした。義姉は解毒する力がなかったのでしょうか、それとも私はまだ体質改善ができていなかったために母乳の出が悪かったのでしょうか。アドバイスをお願いいたします。

A. 代謝力には個人差があります。お義姉さんの場合はご質問者と比べ、代謝力が高く、動物性食品や精製加工食品がもたらす有害物質をため込まずに、常に排泄していたのか、有害物質に対する耐性力が高く、かなりの量の有害物質をため込むまで、体は正常に機能することができたのか、あるいは、ご質問者のご指摘のように、解毒力がなかったためのいずれかかもしれません。

また、特に母乳の出に関しては、食事の面ばかりか、水分の摂取量、運動、睡眠、日光にどれだけ当たっているか、ストレス・マネージメントなども大きく影響します。

ガンや心臓病、糖尿病などのリスクを伴う「ヘルシーとは言えない食生活」をしていても、つわりがなく、母乳の出もよかったからといって、お義姉さんが「健康」であるとは限りません。

瀬戸内寂聴さんのように、お肉が大好きで、さまざまな病気をしながらも長生きする人もいます。

それは強い生命力があることのほかに、強い目的意識や生き甲斐を持っていること、良い人間関係なども大きく影響します。

どんな生命力を持っているにせよ、ナチュラル・ハイジーンが教える「体にとってふさわしい食習慣とライフスタイル」を実践することで、その人の生命力は最大限に伸びていきます。

どのような生き方を選択するかは、個人の自由ですが、体が傷つくことを科学が裏付けている要素を自らに与えるような生き方を、私は選びたいとは思いません。
(文責：松田麻美子)

【会員便り】

毎回の会報で学ばせていただき、ありがとうございます。今、70代の主人が脳梗塞をわずらい、左半身不随のため在宅介護中ですが、ナチュハイの食生活を半年続けた結果、記憶力、会話力、飲み込みとも良好になり、着替え、トイレ、手紙を書くことなど自分のことは自分で行ない、少々ですが、車イスなしで歩けるようになってきています。

これも果物・野菜のジュースのおかげです。以前から菜食だったのですが、「菜食だから大丈夫と思っていたのに、動物性のものを食べないのに、なぜ脳梗塞になってしまったんだろう」と悩んでいましたが、今思えば、加熱食が多く、塩分も多かったし、コーヒーなどの嗜好品も好きでした。今になってみれば納得のいくことばかりです。プラントベースの食事の効果はすばらしい！ 修復力、最高です。ありがとうございます。(埼玉県在住の女性会員の方より)

【私のスケジュール帳より】 ※キャンベル博士の講演DVDは、(株) ナッシェルより今春3月頃、発売予定です。

◎「2018年 春の来日講演スケジュール」ですが、現在、下記の講演が予定されています。

★3月31日(土) 山梨県甲府市/問い合わせ先：090-4208-1503 (林 大介さん)

(午前の部) 親子で学ぶ「ナチュラル・ハイジーン」(仮)

(午後の部) 女性のための「ナチュラル・ハイジーン」(仮)

★4月1日(日) 13:00～ 東京・日本橋/問い合わせ先：053-441-4100 (ナッシェル)

「ナチュラル・ハイジーン/エバンジェリスト(伝道役)養成コース」<受講者限定>

◎今号の【付録】は、「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページにほぼ毎月掲載されている松田先生の「ヒューストンからのメッセージ」の記事(2017年10月、11月分)を再編集したものです。

◎巻頭メッセージにご寄稿いただいた小児科医の真弓定夫先生のドキュメンタリー映画が全国各地で順次公開されます。同封のチラシをご覧ください、お近くでの上映会につきましては主催者のほうにお問い合わせください。

◎季刊誌『美しくなるフードセラピー』(BABジャパン刊、2017年12月7日発売)Vol.5(冬号)で、キャンベル博士へのインタビュー記事が6ページにわたり掲載されています。

◎キャンベル博士の来日記念講演のプログラムを10名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、当事務局あてファックスでお申し込みください。なお、当選者は発送をもってかえさせていただきます。

◎次号(第77号)の会報は、2018年4月上旬頃、発送の予定です。

◎前号で既報のとおり、「超健康革命の会」は今年からグレードアップします。新たな特典(ナチュハイ関連用語の検索サイトの利用、松田先生の最新サイト閲覧など)が得られる「プレミアム会員」の新設で、会員のみなさんからのご要望におこたえしていきます。会費のシステムも変更されますので、詳細は同封のチラシをご覧ください。

「超健康革命の会」事務局：TEL&FAX:03-3775-4503

(平日の午後0時～6時まで、対応いたします)

♪ 事務局 より ♪

◎無断転載、無断コピー等のご遠慮申し上げます。

◎「会報」のバックナンバーについて

1部250円でお送りいたします。郵便振替用紙の通信欄にご希望の号数、ご住所、お名前、会員番号、電話番号をお書きのうえ、下記宛てにご入金ください(送料は事務局負担)。

郵便振替 ・口座番号:00190-1-149195

・加入者名:超健康革命の会

◎「SHRの会」ではお便り・原稿をお待ちしています。「超健康革命」体験記、ご意見、ご質問、各種情報等、何でもどうぞ。

FAX、メール、郵送等で受け付けております。

ただし、紙面の都合上、掲載できない場合もあります。また、個別の質問等には原則としてお答えしておりませんので、ご了承ください。

(文責:「超健康革命の会」事務局)