

り込まれるリンは、30~40%以下です。

植物中のリンの大半はフィチン酸塩で、人にはこの分解酵素（フィターゼ）がないため、血中リン・レベルを著しく低く保てるのです（注5）

「プラントベースの食事」はまた、低タンパクのため、尿タンパクを減らし、糸球体濾過量の改善に役立つことなどから、腎臓病の進行や死亡を遅らせます（注6）。

現代人の食習慣は、動物性食品や精製加工食品などの酸形成食品中心で、アルカリ形成食品である果物や野菜の摂取量が圧倒的に不足しています。そのため、体液を酸性に傾けてしまいます（この状態を「代謝性アシドーシス」といいます）。

医師は酸性に傾いた体液を中和するため透析液にも含まれている重炭酸ナトリウムを用います。しかし、これでは余計なナトリウムをとり込んでしまいます。

一方、果物や野菜は、高カリウム血症を発生させることなく代謝性アシドーシスを改善させ、腎臓損傷を減らすのにも役立ちます（注7）。

果物と野菜を含む「プラントベースの食事」は、一般的なアメリカ人の食事に比べ、酸の量を1/3ほど減らせるといいます（注8）。

現在では、果物や野菜が最高血圧を下げることも研究で実証され、食事由来の酸を減らす対策として、重炭酸ナトリウムではなく果物と野菜のほうがすぐれていることが示されています（注9）。

以上のことから、「プラントベースの食事」は腎臓病患者にとってベストの選択だといえると思います。

ただし、果物や野菜のほか、穀物・豆類・種実類から体が必要なタンパク質をきちんと摂取すること、そして、ビタミンB12と植物由来のオメガ3脂肪酸のサプリメントを摂取すること、活発に体を動かし、日光に当たることなどの注意も必要です。

なお、米国腎臓財団が腎臓病患者にすすめるタンパク質摂取量は、体重1キロにつき0.6グラムです（注10）。

カリウムに関しては食品成分表を手元に置き、カリウム量の低い野菜や果物を選ぶようにします。

血中カリウム値を適正に保つよう努め、自然療法を重視する医師に相談することをおすすめします。

2013;Vol 23(6):399-405

「Clinical Journal of Nephrology」(2011; 6: 257-167)

(注6) 「Clinical Nephrology 1988」(Vol 29(6): 280-287)

「Nephrology Dialysis Transplantation」(2004;0:1-7)

(注7) 「Clinical Journal of American Society of Nephrology」(2013;8:371-381)

(注8) 「Kidney International」(2012;81:86-93.)

(注9) 「Kidney International」(2012;81:86-93.)

(注10) 「American Journal of Kidney Disease」(2007;49:S1-S179.)

(Q3) 朝はキウイ、オレンジ、バナナを1個ずつ食べ、それ以外の時間帯は「おろし蕎麦、小豆を1カップ、野菜サラダをポウル山盛り」という食生活なのですが、年明けから花粉症のときのような鼻水、若干のめまい、寒けを感じる状態が続きました。大晦日に付き合いでぜんざいを食べたのが影響しての解毒作用なのでしょうか。

A. 長年徹底した「ナチュハイ・ライフ」を続けてきた人が、普段は口にしない「ぜんざい（豆と砂糖の組み合わせ）」を食べたあと数時間は、多少のエネルギーレベル低下や眠気を感じる可能性があります。

普段の食事に比べ消化に負担がかかり、通常はほかの活動に回せるエネルギーが消化に奪われることで起こる症状です。

豆と砂糖の組み合わせでは、消化が完全に行なわれないため、食べた翌日などに多少の鼻水が出る場合もあります。完全に消化されなかった物質を緊急排泄させているサインだと考えられます。

しかし、鼻水とともに、若干のめまいや寒けを感じる状態が半日以上続くとなると、これは一度食べただけのぜんざいの影響による解毒作用とは考えにくいです。

それよりも、「長期間にわたりため込まれてきた老廃物(体の組織の各所に毒素としてため込まれているもの)を、緊急排泄するクレンジングのサイン」と捉えるのが普通です。このときの不快な症状が、一般的に「風邪」といわれるものです。

ご質問者の場合、その時期がたまたま、ぜんざいを食べたあとと重なったため、「普段は食べないぜんざいのせいかな？」と思われたのでしょうか。

私のように30年にわたって「ナチュハイ・ライフ」を続けていても、ときどき鼻水が出ることもあります。

それは、睡眠や運動が十分でなかったり、日光に十分当たれなかったり、普段より気温が低く、寒い思いをしたりといった状況が続いた場合です。

そんなとき、体は通常の排泄器官から老廃物を速やかに排泄させるスピードが遅れ、排泄しきれなかった老廃物が体内にたまってしまいます。

すると体は、たまってきた老廃物をできるだけ早

(注2) 「Journal of Renal Nutrition」(2013;Vol 23(6):399-405)

(注3) 「Nutrients」(2017 Apr;9(4):374)

(注4) 「Renal Failure」(2007;29:529-534)
「American Journal of Pathology」(1955 Mar-June;Vol. XXXI(3):339-397)
「Lipids and the Kidney. Contributions to Nephrology. Basel, Karger」(1997; Vol 120:48-61)

(注5) 「Journal of Renal Nutrition」(November

く排泄させるために、鼻水による緊急排泄を試みるのです。

こんなときは食事を控え、十分な水分補給だけにする、または普段の食事をジュース・ダイエットに切り替えると、排泄作業を早く終わらせることができます。

なお、めまいは解毒のサインというよりも、鉄不足による貧血の可能性もあります。血液検査で鉄やビタミンB12が不足しているようでしたら、緑葉野菜、特に小松菜、ケール、チンゲンサイ、ターサイ、ナバナほか、緑の濃いアブラナ科の葉物野菜を豊富にとることと、ビタミンB12のサプリメントで補いましょう。

寒けの原因としては、身に着けている衣類が不十分というほかに、クレンジング作業に多くのエネルギーが用いられてしまうため、保温に振り向けるエネルギーが不足していることも考えられます。いずれの場合でも、温かい衣類、部屋の保温、あるいは携帯カイロの使用などで工夫します。

また、木の実や種実類、蕎麦以外の全穀物、アズキ以外の豆類、イモ類なども食事に加え、十分なカロリー摂取を心がけることも、めまいや寒さ対策に役立ちます。

(Q4) ナチュハイ初心者ですが、インフルエンザの予防接種もやめました。松田先生の御本によると、風邪やインフルエンザの症状は「毒血症の解毒作用」とされていますが、風邪らしい症状が出たときの対策を教えてください。

A. ナチュラル・ハイジーンでは、鼻水や発熱などは、体のクレンジング作用の一つと捉えています。

通常の排泄器官からは排泄しきれずに体内にため込まれた毒素を、体がそれ以上ため込んでおかないほうがよいと判断したときに、緊急に排泄させるための手段です。

クレンジング作業を最優先させるために、食事をとらず十分な水分補給をしながら静かに休むことです。

このとき食事をすると、消化活動にエネルギーを奪われてしまうため、クレンジング作業が遅れます。風邪の初期ではまだ食欲はありますが、1～2日間「ウォーターオンリー・ファスティング」をすれば、クレンジング作業を速やかに終わらせ、不快な症状は消えます。

さらにくわしい情報は『Q&Aブック③』39ページから4ページにわたって掲載していますので、そちらをご覧ください。

(Q5) 60代前半の女性です。肥満や老化予防のためにもウォーキングなどの運動をしたいのですが、関節リウマチのため膝に痛みが出るので、どうしたものか悩んでいます。松田先生のアドバイスをお願いします。

A. 関節リウマチは、「プラントベースでホールフードの食事」によって改善が可能です。この食事を徹

底させると、痛みは非常に短期間のうちに消えていきますので、できる範囲で歩くようおすすめします。

歩行器や車いすを使っていた70代、80代の高齢者でさえ、「ナチュハイ・ライフ」をとり入れたことで、自由に歩けるようになり、歩行器や車いすを返上した例がいくつもあります。

「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページでは昨年12月のメッセージで、23年間関節リウマチに苦しみ、この10年ほどは車椅子の生活を余儀なくされていたにもかかわらず、昨年5月「ナチュハイ・ライフ」を始めたところ、瞬く間に痛みから解放され、半年後にはもう自由に歩けるようになったという68歳の女性の例をご紹介します。

まだまだ若いのですから、希望を持って関節リウマチを克服なさってください。

(Q6) 代替医療を活用して治療するクリニックでは、ホメオパシーで患者さんを治されているところがあります(帯津三敬病院など)。ナチュラル・ハイジーンではホメオパシーに対してどう捉えているのか、もしわかればお教えてください。

A. ホメオパシーとは、「健康な人に与えると、ある病気、あるいはある症状を引き起こす物質を、病人にごく少量与えることで、その病気や症状を治すことができる」とする療法です。

18世紀末から19世紀初めにかけてヨーロッパやアメリカで盛んに用いられており、現在でも洋の東西を問わず、一定の支持を得ています。

ホメオパシーの原理は、その創始者でドイツの医師、ザムエル(英語読みはサミュエル)・ハーネマン博士が指摘していたように、「少量の薬(体にとっては有害な物質)を摂取すると、体に備わっている生命力に活力が与えられ、そのヒーリングパワーが発揮される」というものです。

しかし、ナチュラル・ハイジーンの捉え方は、「健康な人にとって何らかの病気や症状を引き起こす物質は、病人にとっても必要ではない」というものです。

大量に摂取すると病状(症状)が悪化し、少量では軽減するのであれば、使用しないほうがもったいないでしょう。

なぜなら、そのような物質は「健康に必要な要素」ではないからです。健康に必要な要素は、すでにみなさんもお存知のように、新鮮な空気、純粋な水、体にとってふさわしい食べ物、十分な休養、運動、日光に当たること、そして心の平静(ストレス・マネージメント)です。

実はハーネマン博士は、当時多くの医師たちが無価値とみなした「健康に必要な要素」をも患者にすすめていましたが、自分の治療の成功はこれらの要素ではなく、ホメオパシーのおかげだとしたのです。

ただし、ハーネマン博士は「治すのは体に備わる生命力(自然治癒力)にある」と認めていて、少量

の薬が生命力を刺激することで、体のヒーリング・プロセスが始まる、としていました。

(Q7)ここ数年アロエベラの効果をアピールした健康本が何冊も出ているので、1冊読んでみましたが、本の内容によると、特にアロエベラのジュースを飲んでいる赤ちゃんや子供の成長が素晴らしいように書かれていました。アロエベラのことについて、きちんと知りたいのですが…。

A.「アロエベラ」は、日本で一般的に用いられてきた「キダチアロエ」とは別種のサボテンです。

海外で慣用的な「アロエベラ」ですが、最近では日本でもジュース、シロップ漬け、ヨーグルトなどの加工食品として普及してきています。

キダチアロエは木のように上に伸び、茎から枝分かれしていくのに対し、アロエベラは土中の根元から葉だけが放射状に大きく育ちます。

アロエベラ関連の本やネット情報には、その素晴らしい「美容・健康効果」が列挙されています。

しかし、ほとんどはココナッツオイルやMCTオイル、あるいは今号の「USA最新情報」(2ページ)で記した「レクチン有害説」の書籍同様、アロエのマーケティングの一種と考えるのが妥当かと思えます。

高血圧、高血糖、脂質異常、潰瘍、過敏性腸症候群など、代謝系や消化系障害の治療、および肥満、便秘、老化の予防、健康改善などにアロエベラが効くと謳われていますが、論文審査のある一流の科学雑誌を調べてみると、いずれも誇張された症例報告の域を出ず、改善を裏付ける十分な研究は行なわれていないようです(注1)。

過敏性腸症候群の改善についてですが、ブラシーボ(にせ薬)と比較した研究が「アロエベラにはブラシーボ以上の恩恵(効果)がない」ことを明らかにしています(注2)。

また、健康改善のためにアロエベラジュースを摂取し続けると、肝炎を発症するリスクがあることも複数の研究が明らかにしています。

そのためこの分野の研究者らは、アロエは肝毒性を引き起こす物質と考えるべきだ、と指摘しています(注3)。

アロエベラには体内のデリケートな粘膜を刺激する化学物質が複数含まれるので、ナチュラル・ハイジーンのパイオニアの医師たちは、食用としての摂取をすすめてきませんでした。

体にとってふさわしい食べ物の基準の第一は、「そのまま食べておいしい」ことです。

アロエはそのままではおいしくありませんし、またニンニクのようにほかの野菜の味を引き立てることもできません。

アロエベラに含まれる刺激性の物質はデリケートな腸粘膜を刺激することから、「アロエベラは便秘に効く」ととり違えられています。

体は常にベストの状態を保とうとしますので、体

に有害な物質がとり込まれると、これを緊急排泄させる作業を始めます。真実は、有害物質を排泄するために腸が動き、同時に滞留していた便も排泄されるだけのことです。

体は正しい食生活をするので、このような刺激物を取り込まなくても腸は動き、便秘にはなりません。

アロエベラは植物ですから、体が栄養として利用できる成分(ビタミン、ミネラル、植物ステロールやサポニンなどのファイトケミカルなど)も含まれています。

そのため「アロエベラジュースを飲んでいる赤ちゃんは成長が素晴らしい」ということもあるかもしれませんが。

しかし、肝毒性や刺激性のあるアロエベラジュースよりも、有害物質を含まない、色とりどりの野菜や果物で作るベジジュースやグリーンスムージーのほうがずっとヘルシーだといえるでしょう。

「プラントベースでホールフードの食事」をしている母親から生まれ、母乳を飲み、離乳期に入ったら、ビタミン・ミネラル・ファイトケミカル・食物繊維が豊富な野菜ジュースやグリーンスムージー、さらには柔らかく蒸したブロッコリーやニンジン、ナッツでこしらえたミルク、マッシュした豆、全穀物のお粥などを食べて育つ赤ちゃんは、アロエベラジュースを飲まなくてもすばらしく健康に育ちます。

最近、アロエベラに含まれる植物ステロールの一種、「アロエ・ステロール」には、ヒアルロン酸やコラーゲンの量を増やし、美肌効果をもたらす、体脂肪の蓄積予防や減少効果がある、という情報も報じられています。

しかし、アロエ・ステロールに限らず、豆類、種実類、小麦胚芽、セージやオレガノ、タイムなどのハーブ類に豊富に含まれる「植物ステロール」(構造的にコレステロールに似ているファイトケミカルの一種)でも同様の効果があります。

また、アロエベラには、「サポニン」が含まれていて、コレステロール値や中性脂肪値の低下、動脈硬化の予防などに役立つ、とも報じられています。

サポニンは抗菌・抗炎症・抗アレルギー作用があるファイトケミカルの一種ですが、豆類にも多く含まれていますので、サポニン源を刺激性の強いアロエに頼る必要はありません。

健康の手段は体に備わっており、私たちが必要なことは、体が自ら治すために必要な要素を与えることだけです。これはナチュラル・ハイジーンの基本原則です。

必要な要素とは、前出の「Q6」で記したとおりです。刺激性の物質を含むアロエは、その要素には当たりません。

なお、「火傷(やけど)」のような外傷は、アロエの塗布がヒーリングを早めるのに役立つことを研究が裏付けています(注4)。

(注1) 「Food & Function」 (2011Dec;2(12):753-9)

(注2) 「ISRN Gastroenterology」 (ID206103, 8 pages)

(注3) 「World Journal of Gastroenterology」

(2005 Jan 14;11(2)303-304)

「Journal of Korean Medicine」 (2010 Mar; Vol125(3):492-495)

(注4) 「Surgery Today」 (2009;39(7):587-9)

【体験手記】 荒川圭基 (会員No.1608)

脳梗塞発症後の日々と ナチュラル・ハイジーンとの出会い

今から4年ほど前の2014年、この年は高血圧に悩まされていたのですが、翌年の2015年6月23日、深夜の午前1時、私は全身汗びっしょりになって目を覚ましました。

数分後には、脳の血管が破れるように感じ、横になったままでしたが、起きようとしても立てません。すぐに「109」に連絡すると、30分ほどで救急車が到着。病院に運ばれると、すぐに検査開始。

横になったまま血液検査・尿検査・心電図・レントゲンと続きCTスキャナー検査に移動し、最後がMRIでした。結果は、小脳の脳梗塞。

幸運にも、発症後3時間以内の処置でしたので、後遺症もなく、その日の午後には歩いていました。リハビリもしませんでした。

退院して2か月ほどは元気で、血液をサラサラにする薬(クロピドグレル錠。プラビックスのジェネリック)を朝食後に毎日飲んでいましたが、しだいに左手の指がしびれるようになってきました。

さらには毎日10時頃から決まったように頭重(ずおも)で悩まされるようにもなりました。

病院に相談しに行きましたが、血圧を測っただけで帰されました。担当医に何度も相談しましたが、「薬は飲まないでダメ!」と強く言われたこともあって、そのまま飲み続けました。しかし、事態はますますひどくなるばかりで、だんだん歩行も困難になってきたのです。

会議で座っているのさえ苦痛になり、ここに至って薬や医者に不信感を持ち始めました。薬が切れた朝はしびれも頭重も止まるのですが、10時頃になると、また同じ状況になります。

こうなると、これはどうも「薬が元凶だ」と思い至り、薬をやめ、漢方医に相談に行きました。血液をサラサラにする漢方薬に変えてみたところ、5日間ほどは調子が良かったのですが、やがて同じ症状に戻りました。

頭重は続き、この苦しさは他人にはわからないだろうと思うとストレスも増し、何か打開策はないかと、自ら手さぐりでさがし始めました。

そうした折に、東京出張のため新幹線の中で読む本を探していたとき、「全世界1300万部突破」と書かれた帯のコピーに惹かれ、『フィット・フォー・ライフ』を購入しました。

これが「ナチュラル・ハイジーン」との出会いで

した。読後すぐに「よし、ダメ元でいいから試してみよう!」と決心し、手元にあった血圧降下剤も血液をサラサラする薬も、薬はすべてごみ箱に捨てました。

そして「プラントベース中心の食生活」を実行に移します。朝はフルーツだけにし、アルコールは飲まず、コーヒーもやめました。

ナチュラル・ハイジーンに基づく食生活を実行し始めて3か月経過した2016年12月初めには、体重は67キロ→48キロ(19キロ減)に、最高血圧は平均145前後→平均115、最低血圧は平均90前後→平均70前後に改善、総コレステロール値も238(基準値オーバー)→173(-65)と、血糖値などの数値も軒並み基準値内になっていました。

それから1年以上経過した現在の私の食事ですが、朝は「フルーツのみ」か「フルーツ+青汁スムージ(自分でミキサーで準備)」、昼は外食になりますが、インド料理の「野菜カレー」、行きつけのレストランではメニューにない「サラダ二人前+日本そば」「山芋+割そば」と「韓国料理で卵とそばろ抜き野菜だけのピピンバ」など、どこかで必ず野菜を食べるようにしています(ベジタリアン食を摂るのが困難なので)。

夜は近所の有機野菜や自然加工食品を販売している自然食料品店で買物し、できるだけ生のまま食べています。

サツマイモやジャガイモなどの根菜類は初めは生で食べていましたが、今は5分ほど煮ています。全粒粉の食パン(この頃はふつうのスーパーでも見かけるようになりました)や玄米ご飯を食べます。

運動が重要なことにも気づかされ、今は毎日、早朝5時から30分間のストレッチと腕立て伏せを50回行なっています(以前は10回もできませんでした)。さらにスクワット50回、ジョギング、階段630段の登り降り、トータルで1時間半から2時間近く運動に費やしています。

常用していたバファリンやパブロン、便秘薬、血圧降下剤などの薬は全部捨ててしまったので、自宅にも会社にもまったくありません。だからといって不安などはまったくありません。

スーパーヘルス(超健康)を手にしたのなら「ナチュラル・ハイジーン」の実践こそが第一だ、と痛感している毎日です。

【追記】「ナチュラル・ハイジーン交流会」というサイトをフェイスブックで開設しています。非公開グループのサイトですが、SHR会員のみなさんのご登録・ご参加をお待ちしています。

【私のスケジュール帳より／松田麻美子】

◎「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／主催：山梨フルモニ・クラブ

(午前の部／10:30～12:30) 親子で学ぶ「ナチュラル・ハイジーン」

(午後の部／16:00～18:00) 女性のための「ナチュラル・ハイジーン」

(入場料) 任意／参加されたプレミアム会員の方には、会場にて次回(山梨フルモニ・クラブ主催の松田先生の講演会)の割引チケット(1500円相当)を進呈します。

(問い合わせ先)090-4208-1503 (林 大介さん) yamanashi.frumoni.club@gmail.com

★4月1日(日) 13:00～ 東京・両国／問い合わせ先：053-441-4100 (ナッセル)

「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>

【事務局より】

◎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「ヒューズトンからのメッセージ」の記事(2017年12月、2018年1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王瑞雲先生は、かつて1年近くにわたり朝日新聞・家庭欄に、「王先生の親子カルテ」を毎週連載していました。当時、急増していた子供のアトピー性皮膚炎などに対し、20年以上前に少食・粗食を推奨、当時としては画期的な指導ということで話題を呼びました。単行本『王先生の親子カルテ』(樹心社、1994年刊)は、その連載記事をまとめたものです。

◎今回「体験手記」をお寄せいただいた大阪在住の荒川圭基さん(あらかわ・たまき。70代、男性)は、「ナチュラル・ハイジーン」の情報と自らの体験を多くの人に伝え、少しでも病気や薬害で苦しんでいる人のお役に立てばという気持ちから、「ナチュラル・ハイジーン交流会」というサイトを立ち上げました。非公開グループのサイトなので、投稿をご覧いただくにはメンバー登録が必要となります。荒川さんは1939年生まれだそうですが、「流通業向けシステム」の設計と開発を行なう会社の代表として、現役でご活躍中です。

◎事務局では、みなさまからの「体験手記」をお待ちしています。

◎プレミアム会員に移行された方で、まだ事務局(交流サイト担当)からメールが届いていない方はメールアドレスが違っている場合もありますので、事務局までお知らせください。また、みなさまのご協力により「プレミアム会員」への移行が予想を上回り、処理が遅れ気味になっていて申し訳ありません。ボランティアの方のご協力を得て、改善中です。

◎プレミアム会員への移行、お問い合わせは下記のメルアドあて、どうぞ。

「超健康革命の会」メールアドレス:shr-info@natural-hygiene.org

◎次号(第78号)の会報は、2018年7月上旬頃、発送の予定です。

※キャンベル博士の講演DVDは、(株)ナッセルより今春4月頃、発売予定です。詳細は同封のチラシをご覧ください。なお、お申し込み・お問い合わせは、直接(株)ナッセルあてにお願いします。

【名言の教え】

有意義な医療とは、「最良の食べ物を栽培して、それを食する」というところから始めるべきだ。国民が本当に健康になるには、それなしではありえないし、薬の処方などよりずっと多くの人の命

を救えるだろう。

ジョナサン・フォーマン (1887-1974) 医学博士、元オハイオ州立大学名誉教授。病理学、アレルギーの専門家として世界的に知られる。

「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)