

【第77号 付録】（「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」のうちから、2017年12月、2018年1月掲載の記事を再編集したものです）

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2017年12月～

2017年は10月にキャンベル博士をお招きしての来日記念講演会が開催されましたが、もう一つ、素晴らしいニュースがありました。20年間リウマチで苦しみ続けた女性から、「ナチュラル・ハイジーンに出会ったおかげで、わずか半年で病気を克服しました」との連絡をいただいたのです。

米国サウスカロライナ州チャールストン在住の有路(ありじ)町子さんという68歳になる方で、今から23年前のある日、突然両肩が上がらなくなり、痛みは全身の関節へと広がり、ひと月ほどは、お手洗いにさえ這って行かなければならないほどの状態だったそうです。

しかし、当時4人の娘さんを抱えるシングルマザーだった有路さんは、ステロイド系の鎮痛剤による治療を受けながら痛みを耐え、不自由な体に鞭打って働いたそうです。病状は一進一退でしたが、やがて関節が動かなくなり、完全にハンディキャップ（障害者）になってしまったのです。

特に右半身がひどく、右腕、右肩、右膝、右手首などが曲がらなくなりました。長女のまや子さんがアメリカに嫁いでいることから、娘さん家族と同居することになり、10年前にアメリカへ移住したのですが、その頃から車椅子生活を余儀なくされるようになりました。

ところが7か月ほど前の今年5月、娘さんの生理出血が止まらなくなり、グレープフルーツ大の子宮筋腫があるため、子宮摘出手術をすすめられたことが、有路さんの人生を変えることになりました。

子宮を失うことに抵抗があった娘さんが、何か情報を得ようとインターネットで検索していたところ、「ナチュラル・ハイジーン」の本と出会ったのです。「食生活を変えるだけで、生理に伴う痛みや大量の出血から永久に解放され、子宮筋腫は消える」という『女性のためのナチュラル・ハイジーン』のメッセージが、娘さんの心を捉えたといいます。



娘さんは早速「ナチュラル・ハイジーン」の関連本を日本から取り寄せ、読んで納得したうえで食生活を変えたのです。そのとき、同居中の有路さんに「一緒に試してみない？」と声をかけたことから、母娘二人三脚の食事革命がスタートしたそうです。

そして1週間後に奇跡が起こります。食事の内容を、「グリーンスムージー、野菜ジュース、大盛りのサラダ、ナッツ（木の实）とシード（種子類）、ホールウィート（全粒粉）のトルティーヤと温野菜、玄米ご飯」などに変えただけで、動かなかった関節がわずか1週間で動くようになったのです。

少しずつ少しずつ動かしていくうちに、次第に運動することも可能となり、食事を変えて半年後には歩けるようになったといいます。歩けるようになっただけでなく、体はエネルギーに満ちあふれ、信じられないほど健康レベルもアップしたそうです。

今から2週間ほど前、広大なスーパーマーケットの中を自分の足で自由に歩いてお買い物をしている有路さんの動画が送られてきました。送られてきた動画には、「半年前までの私は、もう自分の足で歩いて買い物をしたり、自由に外出したりすることなどはあきらめていたので、この出来事は今でも奇跡としか思われません。もし私の体験がお役に立つのであれば、動画はご自由にお使いください」というメモが添えられていました。

※動画は、「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページにアクセスしていただくとご覧になれます。

今、有路さんは言います。「20年間リウマチの痛みで苦しむ、歩くことさえできなかった私が、こんなに簡単な方法で治ったのですから、この経験を一人でも多くの方に知っていただきたいのです」

娘さんの子宮筋腫がきっかけでナチュラル・ハイジーンの本と出会えたことが、有路さんの人生を変えました。娘さんも子宮筋腫を克服したことから、「体にとってふさわしい食事をすれば、具合の悪いところは改善されていく」ということを確信した有路さんは、さらに続けます。「お金もかからないし、簡単に始められるのだから、ナチュラル・ハイジーンの本を読み、ぜひ試してみてください」

～Hello from Mamiko Matsuda,Ph.D. in Houston/2018年1月～

先日放送されていたNHKテレビのニュースでは、「全国的にインフルエンザが猛威をふるっている」と報じられていましたが、毎年この時期、インフルエンザ大流行に関する医師たちのコメントを聞いていると、肝心なことを見落としていると思わずにはられません。

それは、大流行しているのはインフルエンザではなく、「人々の誤った食習慣」のほうだ、ということです。大流行の元凶は、誤った食習慣によって、体がインフルエンザの繁殖を許す土壌となってしまったことにあるのです。

インフルエンザ・ウィルスはどこにでも存在しています。でも、特定の型のインフルエンザ・ウィルスが流行する際、その地域にいるすべての人が感染してしまうようなことはありません。全員がウィルスにさらされていたはずなのに、発病しない人がいるというもおかしな話です。

病原菌が増え、病気を発症させるには、協力者（宿主）が必要です。なぜなら、ウィルスは感染したすべての人の細胞を攻撃して支配し、細胞にウィルスを増殖させるような生命力のある生き物ではないからです。ウィルスとはいったい何なのか。多くの人は理解していませんし、医者も同様です。ウィルスとは死んだ細胞のカス、すなわち生命力のないDNAの破片にすぎません。自ら再生する力も、推進する力もない「単なる老廃物」にすぎないのです。

アメリカの医学校で使用されている最も一般的なテキスト『ボイドの医学書』（Boyd's medical textbook）には、次のように書かれています。

——ウィルスは普通の顕微鏡では見えないほど微少な物体（細胞の10万分の1～10億分の1）で、バクテリア（細菌）と異なり、酵素が不十分なために自分自身で生命をサポートすることができない。生存し、増殖していくためには、必要な物質とエネルギーを供給してくれる「生きた細胞」を占領しなければならない。

こう説明したうえで、著者のボイド博士は次のように述べています。

——正常な人は、ウィルスが引き起こすと思われる病気を引き起こさないよう、そのウィルスを潜伏させておくことができる。しかし、体を衰弱させるような食事や生活習慣をしている人は、体の機能がウィルスに圧倒されてしまい、細胞内の生物的活動が、ウィルスに奪われてしまう。

体にふさわしい食事（新鮮な果物や野菜、木の実、種子類、豆類、イモ類、全穀物などの「プラントベースでホールフードの食事」）、十分な睡眠と運動、ストレスマネジメントなど、正しい生活習慣を守っている限り、免疫機能は正しく機能するため、ウィルス（バクテリアも同様）がトラブルメーカーとなることはありません。

体の中では、毛細血管の中の白血球細胞が、細胞内にあるウィルスや死んだバクテリア、過剰になったバクテリアなどがないかどうか、絶えず監視しています。そして病気のもとになり得るものを見つけるやいなや、食べてしまうことで健康を保っています。ウィルスやバクテリアに関する最新の情報は、ナチュラル・ハイジーンの見解を実証しています。

ナチュラル・ハイジーンでは、「問題は外から進入してくるウィルスやバクテリアではなく、体をウィルスやバクテリアが繁殖する環境に変えてしまう生活習慣にある」と教えています。ナチュラル・ハイジーンの基本原則である「健康の必要条件」を体に与えさえすれば、体はウィルスやバクテリアが繁殖できる土壌とはならず、体の免疫機能も最大限に機能

↓免疫力アップに役立つ、ボリュームたっぷりのサラダ。私のランチの定番です。



能するため、インフルエンザが大流行したとしても、発病しません。実のところ、猛威をふるって流行しているのはインフルエンザのような病気ではなく、人々の誤った食事や生活習慣のほうなのです。

私は、「ナチュラル・ハイジーン」の教えを学ぶまで、重症のインフルエンザや風邪に何回もかかりました。しかし、ナチュラル・ハイジーンの教えを生活にとり入れるようになってからは、およそ30年間、インフルエンザや風邪とは無縁の生活となりました。