

分やカルシウムなどを皮膚や骨の組織に定着させたりする働きもあります。

こうしたコラーゲンの働きが近年明らかになってきたことから、ゼラチンなど、さまざまなコラーゲンのサプリメントが市場にあふれ、コラーゲンのアンチエイジング効果がインターネット上を飛び交っています。

これらの情報を見ると、ゼラチンやコラーゲンのサプリメントを摂取しないと、健康な肌や関節、骨が保てないかのような印象を与えています。

しかし、バラエティーに富んだ「プラントベースでホールフードの食事」で必要なカロリー量を満たしている限り、私たちはアミノ酸からコラーゲンを合成できるので、あえてゼラチンやサプリメントのような動物を屠畜したあとの副産物に頼る必要はない、というのが私の意見です。

なお「ベジタリアンの食事と子供の成長」に関しては、「会報」第74号(2017年7月号)の「Q&A」欄「Q3」に掲載していますので、ご参照ください。

(Q5) 私がサポートしている50代女性の件です。数年にわたる親の介護からくるストレスなどでメニエール病と診断されました(回転性めまい、ふらつき歩行、転倒、難聴などの症状)。ナチュラル・ハイジーンの実践で克服された方がいらっしゃれば心強いのですが。

A. メニエール病に関しては、「会報」第71号(2016年10月号)の「Q&A」欄「Q2」にも記したように、自己免疫疾患の一つです。

体にとってふさわしい食事、十分な睡眠と運動、日光に当たること、ストレス・マネージメントなどのナチュラル・ハイジーンのライフスタイルを実践し、体の免疫機能をリセットすることで、見事に改善させている例があります。

親御さんの介護はかなりのストレスをもたらしますので、ストレスがたまらないよう、工夫に努めることが大切です。

(Q6) 10年以上前から体調を崩し、5年ほど前に重度の「副腎疲労症候群」と診断され、ナトリウム不足になるので塩分を多めにとり、カリウムの多いものに注意するよう指示されました。

3年前にナチュラルハイを知り、ほぼ「プラントベースでホールフードの食事」を心がけ、塩分はごく少量にしてきたのですが、体調が思わしくなく、ひと月ほど前から塩分を多めにしたところ、体調が改善されてきました。このまま塩分を増やしていいのか心配でもあり、松田先生の食事指導をお尋ねしたいのですが。

A. 「副腎疲労症候群」を患っている人は、異常なほど塩分が欲しくなります。

副腎が疲労し、副腎がつくるホルモンの一種、「アルドステロン」の産生が低下するからです。

「アルドステロン」は体内の水分の維持とナトリウム(塩分)の維持に関与しているホルモンです。

アルドステロンの分泌量が低下すると、体内のナトリウム(塩分)が保持できず、体外に排出されてしまうのです。ですから、塩分摂取量を増やすことで体調不良は改善されます。

しかし、高塩分の食事は胃ガンや脳出血のリスクを高めてしまいます。

体調不良の原因は、ナトリウム(塩分)摂取量の不足ではなく、副腎が疲労し正しく機能できず、その結果、副腎ホルモンの分泌量が減少してしまうことにあります。

副腎ホルモンには、副腎皮質から分泌されるステロイドホルモン(コルチゾール、アルドステロン)、DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)と、副腎髄質から分泌されるカテコールアミン(アドレナリン、ノルアドレナリン)があります。

副腎ホルモンの低下は、易疲労感(疲れがち)、全身倦怠感、脱力感、筋力低下、体重減少、低血圧、食欲不振、悪心(おしん。吐き気、胸のむかつき)、嘔吐、下痢などの消化器症状、精神症状(無気力、不安、うつ、性ホルモンの異常)など、さまざまな症状を引き起こし、副腎ホルモン低下が長期にわたると「アジソン病」(注)となり、生涯、ステロイドホルモンを飲み続けなければなりません。

(注) 副腎に生じた異常により、慢性的に副腎皮質ホルモンの分泌が低下し、副腎不全症状を呈する病気で、難病に指定されている。

「副腎疲労症候群」は、「アジソン病」とまではいかない状態で、「非アジソン病副腎機能低下」とも呼ばれます。

副腎疲労があっても、体は副腎機能低下分を補おうとベストを尽くすため何とか頑張れますが、慢性化すると「アジソン病」という高いツケが回ってきます。

副腎機能低下の根本原因は、体にふさわしくない食習慣やライフスタイルにあります。

ですから、ご質問者には、高塩分摂取を続けるという近視眼的なアプローチではなく、副腎機能を正常にさせることをおすすめします。

それには、「ウォーターオンリー・ファスティング」、あるいは「ジュース・ダイエット」(詳細は『ナチュラル・ハイジーン「Q&A」ブック②』108ページ参照)で副腎機能をリセットすることです。

なお、「副腎疲労」に関しては、「Q10」回答欄にも記しています。

(Q7) 60代の女性です。胃酸が出て苦しかったので、時々行なうファスティング(2日半)を3回ほど実行したのですが、今回はあまり改善されず、体重が48キロから42キロに減ってしまいました。松田先生のアドバイスをいただくと、ありがたいのですが。

A. まず、胃酸過多の根本原因をとり除く必要があります。それは体にとってふさわしくない食習慣です。

「プラントベースでホールフードの食事」を徹底してください。

2日半のファスティングを時々していらっしゃるようですが、ファスティングを終えたあとの食習慣を「プラントベースでホールフードの食事」にしないと、ファスティングの効果を十分に得られません。

ファスティングを最低3日以上続けて、ようやく体がクレンジングやデトックス作業を活発に行なうようになりますから、3日以上実践されたあとの食事を「プラントベースでホールフード」にすると、改善が見られるはずです。

ただし、4日以上ファスティングを行なう場合は、監督者の指導のもとで行なうことをおすすめします。監督者がいる施設は、インターネットで「断食施設」や「断食道場」と検索してみてください。

「やるなら本格的に！こんなにある注目の断食道場」は参考になると思います。

なお、ファスティング後に体重が6キロ減少したことを心配する必要はありません。

体にとってふさわしい食事をしていれば、体はその人の適正体重を保つようになります。

(Q8)「会報」の前号(78号「Q4」の回答欄)に「玄米の炊き方」が紹介されていましたが、黒米・赤米も玄米同様の炊き方でいいのでしょうか(浸水時間、水を捨てる、捨てないなど)。また、レンズ豆はほかの豆同様、酵素抑制物質を除去するため浸水し(何時間?)、発芽させて煮汁を一度捨てる、という方法でよろしいでしょうか。

A. 黒米・赤米も玄米同様の炊き方でよいと思います。私はこれらの米を玄米と併せて浸水し、一緒に炊いています。

レンズ豆には、糖の分解酵素を阻害する「 α アミラーゼ阻害活性」がなく、ほかの豆より小さいため、浸水させる必要はないとして、料理専門家の多くが浸水せずに炊いています。

しかし、浸水させてレンズ豆に含まれるタンニンやポリフェノールを減らせば、体の鉄・亜鉛・カルシウム・タンパク質の吸収力が高まることから、2~4時間浸水させるほうがよい、という意見もあります。

また、浸水させたほうが、調理時間が大幅に短縮されるというメリットもありますので、私は2時間ほど浸水させて水を捨て、昆布を一晚浸しておいた水で炊いています。

昆布のミネラルが豆に吸収され、豆をおいしくしてくれます。昆布を加えると、豆を食べたあとにガス(オナラ)に悩まされることもありません。

(Q9)「種」についての質問です。92歳の義母が乳ガンと肺ガン転移で療養中なのですが、ピワに含まれるアミグダリンにガン予防や腫瘍縮小に効果があると思って、ピワの葉茶や種を乾燥させて焼酎に漬けたものを義母にすすめていたのですが、やめたほうがよろしいのでしょうか。

A. アミグダリンは別名「ビタミンB17」、医学用語では、「レートリル」として知られる、抗ガン作用の強い物質ですので、やめる必要はありませんが、ガン対策として最も大切なことは、「会報」今号の「巻頭メッセージ」でも記したように、まず、ガンを引き起こしてしまった「食習慣とライフスタイル」をやめることです。

(Q10) 飲食業に従事している30歳の女性です。1年前に潰瘍性大腸炎と診断され、投薬を開始したのですが、体調が悪化し、薬を止め、ナチュハイを始めました。動物性のものはほとんど口にしていますが、最近では生理時に出血がなく(おりものは多い)、体重も10キロ以上減り、現在38キロくらいになっています。

産婦人科を受診したところ、出血がないのは異常なので、すぐに注射をするよう言われました。受けたほうがいいのでしょうか。性格は神経質でストレスをためやすく、現在、夜はスーパーで立ち仕事をしています。

A. 生理出血がなくても、基礎体温が正常で、排卵が確認できるのであれば問題ありませんが、排卵がない場合は異常です。

とはいえ、すぐにホルモン注射などの治療を受けるのではなく、女性ホルモンが正しく分泌されない根本原因をとり除くことが先決かと思われます。

原因は、①「副腎疲労」と②「栄養不足」が考えられます。

副腎は多種のホルモンの生産と分泌を担う内分泌器官の一つですが、さまざまなストレスによって疲労し、副腎ホルモンの放出量を減少させます。

ストレスには、トラウマ・対人関係・仕事・家庭・金銭問題などから来る「精神的ストレス」と、過労・睡眠不足・慢性的な感染症・アレルギーなどから来る「肉体的ストレス」があります。

これらのストレスに、「誤った生活習慣」(栄養不足、動物性食品や精製加工食品の摂取、喫煙、薬の常用など)が組み合わされると「副腎疲労」が起こります。

副腎疲労の主な症状としては、次のようなものがあります。

- ◎疲労感
- ◎睡眠障害(寝つきが悪い、熟睡できない、朝起きづらいなど)
- ◎気分の低下(落ち込みやすい、イライラ、毎日が憂鬱など)
- ◎性ホルモンの異常(生理周期の乱れ、PMS、性欲減退、更年期障害など)
- ◎免疫機能の低下(アレルギー、風邪をひきやすい、感染症になりやすい、ケガの治りが遅い、喘息など)
- ◎嗜好の異常(甘いものや塩辛いものが欲しくなるなど)

「副腎疲労」の治療には「ストレスを減らすこと」

「十分な休養」、そして「正しい栄養摂取」が不可欠です。

ご質問者は神経質でストレスをためやすい性質だということですが、ストレスを溜めない工夫をしてください。ヨガやメディテーション、定期的な運動（ウォーキングだけではなく、筋トレやストレッチなどを加える）、笑うこと、夢中になれる趣味を持つこと、パートナーや親しい友人と過ごす時間を毎日持つことなどは、精神的・感情的ストレス発散に効果があります。

「十分な休養」も、ストレス・マネージメントには不可欠です。体や心はすでに疲れ切っているのに自分の限界を超えて頑張りすぎることは、副腎に大きな負担となります。

飲食業に従事し、さらに夜もスーパーで立ち仕事をしているということだと、十分な休養がとれていない可能性があります。

「正しい栄養摂取」に関して、ご質問者は「ナチュラル・ハイジーンの食事をしている」ということですので、動物性食品や精製加工食品は摂取していないと思いますが、たとえ「プラントベースでホールフードの食事」でも、油を使っていないか、果物や穀類・イモ類の摂取過剰になっていないか、『ナチュラル・ハイジーン「Q&A」ブック③』42ページに記されている「G-BOMBS」の食べ物（アブラナ科の野菜をはじめ、豆類・ネギ類・キノコ類・ベリー類・種実類など）を毎日摂取しているか、などをチェックしてください。

毎日豆類（特に大豆以外の色とりどりの豆）を1～2カップ食べないと、副腎のサポートに不可欠な栄養（ビタミンB、亜鉛、マグネシウムなど）を十分に摂取できません。

豆類には、満腹感の享受、血糖値の急激な上昇と低下防止、インスリンの過剰分泌を抑えての副腎・肝臓への負担軽減、抗酸化力強化、腸内細菌を養い免疫力をアップなどのメリットもあります。

また、副腎疲労があると、副腎ホルモンの一種「血中コルチゾール」値が低いと、肝臓を刺激してグリコーゲン（貯蔵血糖）を、グルコース（血糖）に変換し、血液中に供給できません。その結果、低血糖となり、やたらと甘いものが欲しくなります。

副腎疲労の人は肝機能も弱っていますので、これも、肝臓のグリコーゲンをグルコースに変換する機能を低下させてしまいます。

ご質問者は、1年前に「潰瘍性大腸炎」を発症しているので、消化器官からの栄養の吸収が正しく行なわれていない可能性があります。

「胃が重くなるほどたくさん食べても満足しない」「軟便が続いている」「未消化の物質が便に混じっている」などのサインがあれば、消化器官が正しく働いていないため、栄養が十分に吸収されず、栄養不足を引き起こしています。

その結果は、体重の減少・副腎疲労・肝機能低下・

消化器系のトラブルにとどまらず、生理周期の乱れ（無月経）にまで及びます。

たくさん食べても十分なエネルギーを体に供給できなければ、生命維持機能はできても、「女性ホルモンの分泌」という生殖機能を正常に保つためのエネルギーが不足する状況に陥ります。その結果が「無月経」です。

こうした状況を改善するには、ファスティングを監督してくれる施設（今号7ページ左欄参照）で「ウォーターオンリー・ファスティング」を1週間程度行ない、体の全機能をリセットすることがベストです。

ファスティングのあとは、これまでのようにたくさん食べなくても、十分な栄養が吸収できるようになるはずですが。

「ウォーターオンリー・ファスティング」が行なえなければ、「ジュース・ダイエット」（『ナチュラル・ハイジーン「Q&A」ブック②』108ページ）を1～2週間続けることをおすすめします。

繰り返しますが、「十分な休養」をとることを忘れないでください。

（Q11）グリーンスムージーを本格的に飲み始めて半年になりますが、栄養の吸収力が増したような感じがしません。残便感があったり、便に未消化物が残っていたり、体重も増えません。原因とナチュラルなアドバイスをお願いしたいのですが。

A. 「栄養の吸収力」を増すには、まず食べ物が正しく消化される必要があります。

朝食にグリーンスムージーを飲むほかに、何か食べているのであれば、グリーンスムージーだけにするか、グリーンスムージーのあと、お腹がすくまで待つてから、ほかのものをとるようおすすめします。

もちろん、グリーンスムージーはがぶ飲みせず、「ひと口」含んだら、唾液と十分に混ぜてから飲み込むようにします。

便に未消化物が残っているというのは、食べ物が消化器官で正しく消化されていないサインです。

体重が増えないのは、食べ物が正しく消化されず、そのためにたくさん食べたとしても栄養が吸収されないからです。

こうしたトラブルを解消するには、前項の「Q10」でも述べたように、「ウォーターオンリー・ファスティング」、あるいは「ジュース・ダイエット」で、消化器官や内分泌器官など、食べ物の代謝に関与する器官のリセットをおすすめします。

ファスティングやジュース・ダイエットを終えたあとは、食べ物をよく噛むことを忘れないでください。消化は口の中での咀嚼から始まります。

よく噛み、唾液とよく混ぜることによって、胃での消化作業を十分に行なえるようになり、小腸での栄養吸収を高めることにつながります。

よく噛まずに飲み込んでいると、満足感が得られ

ない⇒食べすぎる⇒消化器官への負担増⇒食べ物の未消化⇒栄養の吸収不良⇒体重が増えない⇒太りたいために食べすぎる、という悪循環を生みます。

【お詫び】「会報」第78号「Q4」の回答欄（8ページ）に、鶴見隆史先生の著書からの引用として「玄米の浸水時間」を「18～20時間」と記載しましたが、「18～30時間」の誤りでした。お詫びして、訂正申し上げます。

【名言の教え】

医師としての本来の仕事とは、患者を現代医療の盲信者にするのではなく、セルフケア（自己管理）の方法を授けることにある。

——ドクター・ジョン・F・ディマティーニ（1954～）

教育者、作家。人間行動学と自己啓発分野での世界的権威。世界2000万部のベストセラー『ザ・シークレット』では、人生の達人（マスター）の一人として登場、「現代の哲人」として紹介されている。『ザ・ミッション』（ダイヤモンド社刊）など40冊以上の著書があり、28か国語に翻訳されている。

松田先生との「合同講演会」開催に寄せて

鶴見隆史（医師、鶴見クリニック院長）

来る11月4日（日）、私は松田麻美子先生との合同の講演会を開きますが、本当に楽しみにしています。

今から17年ほど前、松田先生を私に引き合わせてくださったのはグスコ出版の佐藤八郎氏でした。2001年頃のことだったと思います。

私が東京へ出て来てまだ日も浅い頃で、当初は深いお付き合いとはなりませんでしたが、その後、次から次へとグスコ出版から出される松田先生の御本を拝読するに及んで「この人は、ただ者ではない」と気づき始め、やがて「本物だ！」と確信するようになりました。

上京してからの17年間はめまぐるしい毎日が続き、公私ともども大変なことばかりの日々でした。でも、そうした経験のおかげもあってでしょう、自分自身が驚くほど治療の分野におけるレベルが進化していきました。

4年前に決意新たに再婚し、その頃から再び松田先生とメールを交換するなどのお付き合いが始まりました。そのうち、「女性でこれだけの人はいない」ということを実感するようになり、松田先生に尊敬の念を抱くようになりました。

1980年代、私は清里に住む知花敏彦先生（当時の肩書き：環境保全研究所顧問。2009年没）のもとで、さまざまなことを学びました。「宇宙の真理」をはじめ、その内容は膨大かつ深遠であり、あらゆる分野を網羅したものでした。

先生は、どのジャンルにも精通しており、どんな質問にも時間をおかず明快な答えを出すことのできる賢人でした。

もちろん医学の話もされましたが、私は知花先生のおかげで真実の「ナチュロパシー医学」のことがわかりました。

東京にやって来たのは、この「ナチュロパシー医学」を実践し、病気で苦しんでいる多くの患者さんを治そうと決心したからです。

驚いたことに、松田先生の御本で知った「ナチュ

ラル・ハイジーン」の根本思想は、知花先生が話されていた「ナチュロパシー」の考え方と酷似していました。これには驚きました。

「宇宙の法則（生命の法則）は一つである」というのが知花先生の教えでしたが、真理が一つしかないのなら、酷似していて当然でした。私は自らが理想とする医療に自信を持つことができたのです。

私が施している治療の成果をみると、末期のガンですら治っている症例がいくつもあり、尋常ではないと不思議に思うことがたびたび起こります。

しかし、こういった成果や現象も「自分の力だけで施したもの」などではなく、「見えない力」に恵まれたおかげだと思えてなりません。

近年は、ますますその思いが強くなり、苦しんでいる人、困った人を助けたいと頑張っているつもりですが、それでもまだまだ力不足を感じています。

人間は誰もが「人類愛と人類救済」のために生きなくてはいけないようなのですが、神がかりとも言える松田先生の活動を見ていると、そうしたことを感じさせてくれます。

本質的に極めて謙虚な人柄なのに、行動力と実行力には目をみはるものがあります。きっと「見えない力」が松田先生の行動を陰から支えているからだろう、と思えてなりません。

2009年に知花先生が亡くなった際、誰にも頼れなくなってしまう自分の未熟さを知ることになりましたが、不思議なことにすばらしい出来事も頻繁に起こるようになりました。これもまた「見えない力」が働いてくれたのかもしれない。

松田先生や多くのみなさんとの御縁には、ただただ感謝しかありません。

私は今、ガンをわずらっているみなさんに向けた新刊用の原稿を執筆中です。私が「ナチュロパシー医学」を学んで以来、これまでに身につけた「ガンの治療法」のすべてを開示し、人生の集大成にする思いで、命を懸けて書いています。

本の完成と松田先生との講演会、本当に楽しみです。（事務局：同封の講演チラシをご参照ください）

【私のスケジュール帳より／松田麻美子】

◎「2018年 秋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。

詳細は、それぞれの問い合わせ先までお尋ねください。

★10月21日(日) 13:30～ 北海道夕張郡長沼町／主催：「美と健康推進セミナー」実行委員会

問い合わせ先：0123-88-2935 (実行委員長／今 友親さん<tomo.kon@outlook.jp>

テーマ：欧米の最新科学が裏付ける「食習慣の真実」～あなたの食べ方、間違っていますか～

★10月27日(土) 13:30～ 大阪市／主催：株式会社ジェリコ・コンサルティング

問い合わせ先：06-6271-3773 (株式会社ジェリコ・コンサルティング)

テーマ：「ナチュラル・ハイジーンの実践」と「Q&A」

★10月31日(水) 18:30～ 甲府市／主催：山梨フルモニ・クラブ

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

テーマ：「ナチュラル・ハイジーンの実践」と「Q&A」

★11月3日(土/祝) 13:00～ 東京・両国／主催：株式会社ナッシェル

問い合わせ先：053-441-4100 (株式会社ナッシェル)

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

★11月4日(日) 13:30～ 東京・八重洲／主催：株式会社イムノカーサ／森愛CLUB

問い合わせ先：03-6280-4009 (株式会社イムノカーサ／森愛CLUB)

ウェブ申し込み：<<http://immunocasa.co.jp/products/講演会>>

鶴見クリニック理事長 鶴見隆史先生とのコラボ講演会

テーマ：「真実の医療：世界はヴィーガンにシフトしている」

・鶴見先生の講演の演題：「微笑循環が健康をつくる」

・松田麻美子の講演の演題：YOU CAN CHOOSE YOUR HEALTH (健康はあなた次第)

～欧米の最新科学が裏付ける生命科学理論「ナチュラル・ハイジーン」の知恵とは～

【事務局より】

◎今年の初め(「会報」第76号/2018年1月号)から新設された「プレミアム会員」制度ですが、1年ごとの更新のため、12月31日で本年の期限が終了します。会員継続をご希望される方は、同封の振替用紙にてお振り込みいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

◎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。プレミアム会員への移行、お問い合わせは、下記「超健康革命の会」(Eメール:shr-info@natural-hygiene.org)あて、どうぞ。

◎「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」のホームページがリニューアル工事を終え、復活しています。松田先生の「ヒューストンからの新着メッセージ」は必見です。また、私家版刊行物のお申し込み・ご購入も、サイト内の「お問い合わせ&ご注文」から、どうぞ(従来どおり、TELやFAXでのご注文もお受けしています)。

◎生の野菜や果物に含まれている「酵素」を重視した食事指導を医療の根幹に置かれている、鶴見クリニック院長の鶴見隆史先生と松田麻美子先生との合同講演会が、来る11月4日(日)に東京・八重洲にて開催されます。鶴見先生から講演会開催に寄せての「想い」を綴った文章が寄稿されました(9ページ参照)。「会報」に同封された講演会のご案内チラシとともにご覧いただければ幸いです。

◎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(2018年6月、7月、8月分)を再編集したものです。

◎次号(80号)の会報は、2019年1月上旬発行の予定です。

◎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。

※キャンベル博士の講演DVDは、(株)ナッシェル、あるいはインターネット書店「アマゾン」でお求めになれます。

フラックスシードと同様、ご購入のお問い合わせは、直接(株)ナッシェル (Eメール:info@natshell.jp/FAX:053-533-3643)あてにお願いいたします。

「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)