

松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

SHR NEWSLETTER No.81 ニュースレター

[発行] ©超健康革命の会

[事務局] 東京都品川区大井1-23-7-4F

グスコ出版内 〒140-0014

(2019年4月号) Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

SINCE 2002

<<http://natural-hygiene.org/>>

E-mail/shr-info@natural-hygiene.org

今回、「巻頭メッセージ」にご寄稿いただいた船瀬俊介(ふなせ・しゅんすけ)氏は、20代の頃から「日本消費者連盟」の編集者としてさまざまな分野で活躍、現在もテレビや新聞からは見えてこない「真実＝報道されないタブー」を読者に伝えるべく、健筆を振るい続けている作家であり、ジャーナリストです。

笑いが絶えない講演同様、「船瀬塾」、飯能市の船瀬邸で行なわれる「船瀬塾合宿」も大好評で、全国から聴講

生が学びに訪れます。

健康のために「ワン・デイ・ファスティング」を推奨し、一方で『抗ガン剤で殺される』『効果がないどころか超有害！ワクチンの罠』『ガン検診は受けてはいけない!?』『医療大崩壊』など、衝撃的な内容の医療関連書籍で「隠された恥部」を発信し続けています。

船瀬氏についての詳細やアクセスは「船瀬俊介 公式ホームページ」で検索できます。

Message
from
SHR

わが「食」のバイブル、『チャイナ・スタディー』!

～悪魔に踊らされるヤツラを断罪する～ 船瀬俊介 (作家、ジャーナリスト)

●肉好きは8倍心臓マヒで死ぬ!

私は今、立て続けに「食事と健康に関する本」を執筆している。昨年10月に『肉好きは8倍心臓マヒで死ぬ』(共栄書房)を出版し、さらにもう1冊、4月初めに刊行が予定されているのが『牛乳のワナ』(ビジネス社)という本だ。

いずれのタイトルも、ズバリど真ん中。前者は「82の科学的エビデンス」を網羅している。肉好きは、肉を食べない人に比べ8倍もの人が心臓マヒで死に、大腸ガンで5倍、糖尿病で4倍死んでいる、こうした事実を科学的数値を挙げて書いているので、だれもが納得することだろう。

後者も「乳製品の有害性」を35項目にわたりリストアップ、すべて客観的な証拠を添えて書いたものだ。僭越ながら、おそらく、これだけ科学的根拠に基づいてまとめた書物は「世界初」ではないか、と自負している。

両者をまとめるにあたって、最大の手引きとなったのがコリン・キャンベル博士の著書『チャイナ・スタディー』(グスコ出版)だ。

執筆中に迷った時は、必ずページを繰って、その真偽を確認している。まさに、わが「座右の書」と言える。

●「肉を食え!」大合唱のヤカラ

ところが、出版界を見渡すと、一部の医者・研究者の中に「肉を食え!」の大合唱をくりかえしているヤカラがいる。

たとえば、溝口徹という医師など『がんになったら肉を食べなさい』(PHP研究所)なる仰天もののタイトル本を出版、一読してみると「タン

パク質は消化酵素で分解されるので動物性も植物性も関係ない」などと、小学生以下でしかない論法を展開している。

前述したように、肉食者は肉を食べない人の5倍も多く大腸ガンで死ぬ。ちなみに『チャイナ・スタディー』によれば、肉食中心のアメリカ男性の心臓マヒ死は中国男性の17倍、アメリカ女性の乳ガン死は中国女性の5倍である。

こうした科学的エビデンスを知っていれば「ガン患者に肉を食え!」などと勧められるわけがない。『がんになったら肉を食べなさい』などといった本は、間接的「殺人本」である。即刻、回収・廃刊すべきだ。

●肉食業界理事が書いたトンデモ本

さらに、タチの悪い本がある。柴田博(医学博士)なる人物が書いた『長寿の嘘』(ブックマン社)だ。

「卵は一日5個食べてもコレステロールは上がらない」という理由で、高齢者や病人に「たくさん食えろ!」と強要する。

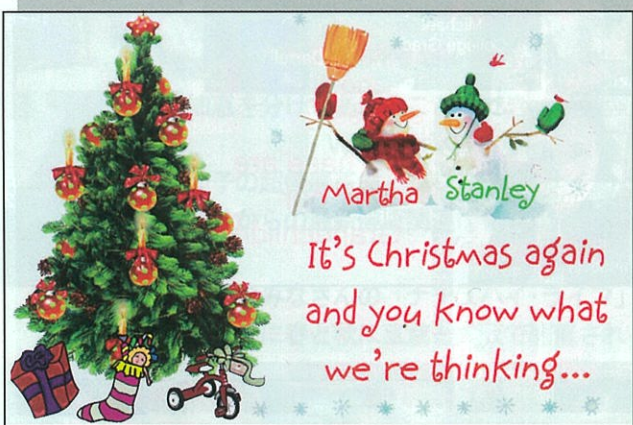
「人類は本質的に肉食だ!」とぶちあげ、「さまざまな肉を食べよ」「動物タンパク質を十分にとれ」「牛乳は毎日飲め」「油脂を十分にとれ」「毎日3食食べよ」と、書きたい放題だ。

さらに「菜食主義者は早死にする」「肉を食べないと長生きできない」などと、暴論・妄論を書きまくっている。これは、溝口医師の本より、タチが悪い「殺人本」である。まさに、悪魔に魂を売り渡したとしか思えない。

以前、「日本ナチュラル・ハイジーン普及協会」

～Hello from Mamiko Matsuda, Ph.D. in Houston / 2018年12月～

ホリデー・シーズン（クリスマス&新年休暇の季節）になると、しばらく会っていない遠方の友人たちから、近況を添えた素敵なカードや写真が毎日のように届きます。インターネットが普及している現在、クリスマスカードもEカードで送る人が増えたため、郵便で届くカードの数はかつてに比べずいぶん少なくなりました。それでも、毎年決まってすばらしい手作りカードを送ってくれる「ナチュラル・ハイジーン」の友人がいます。



↑マーサとスタンリーからのクリスマスカードの表書き。

二人から届いたカードには、毎年、孫やひ孫の写真がたくさん添えられています。写真が多い理由を知っている私は、カードが届くと「今年も彼らは孫やひ孫たちの成長を見守りながら健康な一年を過ごせたんだなあ、ととてもうれしい気持ちになります。

というのは、この二人は今から13年前まで、血圧やコレステロール値が高く、動脈硬化や心臓血管疾患を防ぐため、降圧剤やコレステロール低下薬を服用していたのですが、その副作用のために、二人の健康状態は最悪だったからです。

ひ孫どころか孫たちの成長すら見続けることはむずかしいだろう、と二人ともあきらめていたのです。特にマーサの状態はことのほか悪く、スタチンの副作用で生じた筋肉痛・筋力低下・脱力感などのため、ほとんど寝たきりだったといいます。

スタチンはコレステロール値を下げる薬として、日本でも一般的に用いられている薬です。コレステロールは肝臓の酵素「HMG-C_oA」の働きによって合成されますが、スタチンはその酵素の働きを阻害し、コレステロールがつかられないようにすることから「HMG-C_oA還元酵素阻害薬」として知られています。ところが、この酵素を阻害すると、やはり肝臓で合成される「コエンザイム（補酵素）Q10」の合成も阻害されてしまうのです。

マーサとスタンリーの写真。左から2005年、2007年、2018年に撮影したものです。↓

「コエンザイムQ10」は、「アセチルC_oA」（アセチルコエー／あるいはアセチルコエンザイムA）という物質からコレステロールと同じ経路でつくられていくからです。スタチンの服用は筋肉機能に關与する「コエンザイムQ10」の欠乏症を引き起こすため、筋肉機能がひどく損なわれ、筋肉痛・筋力低下・脱力などの障害を引き起こすリスクが高くなります。

マーサは、コレステロール値を下げるために処方されていたスタチンが、コレステロールの合成

サラソータ（フロリダ州）に住むマーサとスタンリーという「ナチュラル・ハイジーン」歴13年のご夫妻です。左の画像の「Martha Stanley」という書き文字の名前の下には、「またクリスマスがやってきました。そして、私たちが想いを馳せているのは……」と記されています。

カードを開けると、次のようなメッセージが書かれていました。「私たちはみなさんのことに想いを馳せています。最高のクリスマス、そしてとってとても幸せな2019年になりますように！！ 愛をこめて、マーサとスタンリーより」



↑二人の写真とともに記されたメッセージ

マーサ&スタンリーの变身



- ◆スタンリー:18キロ減量
コレステロール値206 (薬使用) → 154 (薬不要に)
- ◆マーサ:15キロ減量
コレステロール値182 (薬使用) → 163 (薬不要に)