

Message
from
SHR

時は移れど、^{まっ}長寿を全うする真実の健康理論、
「ナチュラル・ハイジーン^{まっ}の原則」は不滅です！

———17年半にわたる活動と「休会」を前にしての感謝の想い———

今から18年近く前の2002年3月、拙書『常識破りの超健康革命』の刊行を機に「超健康革命の会」が発足、情報提供とテキストを兼ねたニュースレター（会報）を発行することになり、同年4月に5月号としてめでたく創刊されました。

創刊号の巻頭でまずお伝えしたかったことは、「健康は誰にでも与えられている当然の権利であり、誰もがすばらしくスリムで健康に長生きできる能力を持っている」ということでした。

それにもかかわらず、多くの人たちがさまざまな病気に苦しみ、「病気は避けられないもの」と思い込んでしまっているのは、「健康に長生きする方法」を知らされていないからです。その知恵を学んで実行していけば、私たちの体の中に潜んでいる能力が発揮され、病気にならない人生を送ることができるのです。

いわば、体の「オペレーション・マニュアル」（操作手引き）のようなもので、それが「ナチュラル・ハイジーン理論」とその基本となる「原則」です。

この会を通じて「健康」そして「超健康」への道を歩み出したみなさん一人一人がスーパーヘルシーな体に変身し、周りの人がうらやむような元気で幸せな毎日を送っていただくことが、当会発足にあたっての私の願いでした。

そうしたみなさんがお手本となって「ナチュラル・ハイジーン」の考え方が少しずつ浸透していけば、健康の輪も自然と広がって行くことを期待していました。

会の発足当初はまだ日本でも今ほどインターネットが普及していなかったので、ナチュハイとの出会いのきっかけづくりとして本を出版し、ツールとして会報を活用していただければ、と考えていました。

また、「食と健康」に関する欧米の最新情報を一般の人たちがいち早く学ぶ媒体も日本にはなかったため、この「会報」と毎年春と秋に「超健康革命の会（SHR）」が主催する「健康セミナー」は、納得のいく健康情報を求めているみなさんにとって貴重な情報源になったことと思います。

SHR主催の100名規模のセミナーは評判を呼び、

毎回キャンセル待ちが出るほどで、セミナー後半の質問コーナーでは熱心な質問が殺到、回答時間が2時間を超えてしまうこともありました。

こうした地道な活動もあって、肥満や持病、薬漬けから解放されたみなさんから、サクセスストーリーを伝えるすばらしいお便りをたくさんいただきました。

- 1か月で6キロ、1年で30キロの減量に成功し、持病とあきらめていた花粉症もなくなりました。（Kさん/女性）
- 8か月で37キロやせ、中性脂肪値は136から70へ、血圧は160/90から130/80へ、そして洋服サイズも21から9へと変わりました。（Sさん/女性）
- 1年で50キロやせ、コレステロール値が700から190になりました。（Nさん/男性）
- 総コレステロール値が309から179へ、LDL（悪玉）コレステロール値が216から106へ、中性脂肪値は92から57へと低下し、コレステロール低下薬は不要となり、血糖値も102から83へと低下しました。（Iさん/男性）
- 20年余り降圧剤を使用し続けていても下がらなかった血圧が、わずか3週間で降圧剤も使わずに182/106から130/80に、そして中性脂肪値は529から80へ、総コレステロール値も268から190に下がってコレステロール低下薬はいらなくなり、血糖値は99から63へ、体重も12キロ減量を達成。（Mさん/男性）
- C型肝炎で入院する予定だったのが取り下げになりました。（Nさん/男性）
- 子宮頸ガンと卵巣腫瘍（鶏卵大）で手術をすることになっていたのが、ガンも腫瘍も消えました。（Dさん/女性）……などなど。

ここにご紹介したのはほんの一例ですが、そのほか子宮筋腫が消えた、生理痛がなくなった、ステージ2の乳ガンを手術せずすんだ、更年期障害が消えた、関節リウマチがなくなった、糖尿病が完治した、冠動脈にあった閉塞物がすべて消え心臓病を克服できた、大腸ガンが消えた、大腸にあったポリープが消えた、透析を受けずに済んだ、