

# 松田麻美子の超健康革命 (Super Health Revolution)

**SHR NEWSLETTER No.79**  
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

(2018年10月号)

Tel/Fax 03-3775-4503(12:00~18:00)

SINCE 2002

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

E-mail/[shr-info@natural-hygiene.org](mailto:shr-info@natural-hygiene.org)

## 巻頭メッセージ&最新USA情報 スペシャル版

### 「乳ガンは、予防も治療も可能である」という、これだけの事実！ ～さくらももこさんに伝わらなかった日本の悲劇と医療の現実～

国民的なアイドル・キャラクター「ちびまる子ちゃん」の生みの親、さくらももこさんが53歳という若さで乳ガンのために亡くなりました。

これを機に、テレビや新聞、週刊誌などでは、昨年6月、やはり乳ガンで亡くなった小林麻央さんのとき同様、乳ガンに打ち克つには「早期発見・早期治療」以外には何も策がないかのような情報を盛んに報じています。

こうした動きによって「乳ガン対策は病院に行くことで解決する」という意識が女性たちに植え付けられ、乳ガン検診ビジネスはますます栄えていくことになるでしょう。

「超健康革命の会」のみなさんは、そもそも乳ガンを含むどんなガンであっても、ナチュラル・ハイジーンがすすめる「食習慣とライフスタイル」さえ実践していれば、完全に予防できることを十分理解されていると思います。

しかし実際には、いざ自分や家族の誰かが乳ガンになってしまったら、「正しい食習慣とライフスタイルだけで乳ガンを克服できるだろうか？」と疑問や不安を抱く人のほうが多いのではないのでしょうか。

ガン専門医たちの見解の大半は、「乳ガンと食生活とは無関係」「食習慣の改善で乳ガンは治せない」というものです。

すぐにも手術、そして抗ガン剤や放射線療法を受けなければ危険であるかのように患者側に伝え、決断を急がせる医師もあるようです。

その結果、乳ガンの診断を受けると大きな恐怖心に襲われ、すすめられるままに手術日が決められ、それに続く抗ガン剤や放射線治療を受けるという患者さんも少なくないかと思えます。

でも、「ガンとの闘い」に直面したときに、知っておくべき大切なことが4つあります。

1つめは、「乳ガンは発症から発見されるまですでに6年から8年が経過していて、すぐに治療を開始しないと命に関わるというものではない」ということです。

たとえ浸潤性の乳ガンであっても、ガンについて

さまざまな情報を集め、冷静に判断する時間は十分にあります。

今日インターネット上には、標準的な治療を受けずにガンを克服する方法や、その方法でガンを克服した人々のサクセスストーリーを紹介したサイトがたくさんあります。

検索サイトに「spontaneous remission, breast cancer, healthy diet」（自然寛解、乳ガン、健康食の意）と打ち込んで検索すると、31万5,000件、範囲を「breast cancer」（乳ガン）に限らず、広く「cancer」（ガン）として検索すると53万件出てきます。

特に「会報」第70号（2016年7月号）でご紹介したクリス・ウォークのサイトでは、「ガンを宣告されたときの行動」を懇切丁寧に解説しています（<http://www.chrisbeatcancer.com/>）。

クリスは14年余り前、抗ガン剤治療を断わり、食習慣とライフスタイルの改善で「大腸ガンのステージⅢ」を克服、今ではガンの片鱗もありません。すばらしく健康で、ガン患者のサポートを精力的に行なっています。

自身の体験をもとに書き下ろした『Chris Beat Cancer（クリスのガン克服）』は現在、アメリカでベストセラーになっています。

今では自動翻訳もありますので、こうしたサイトを積極的に利用して知識を広め、どうすべきかをご自身で冷静に判断してほしいと思います。

知っておくべき大切なことの2つめは、「ガンは標準治療を受けずに治せる病気だ」ということです。ガン治療を受けずにガンを克服した例は、クリス以外にも枚挙に暇がありません。

『Spontaneous Remission : An Annotated Bibliography（自然寛解：文献解題）』と題する分厚い本には、ガンが自然寛解した人の症例とガン患者に関する医学文献が、800冊の医学雑誌から3,500件余りも引用されています。

治療に至った患者さんたちは、「標準治療」を受けなかったか、あるいは「標準治療」では治らなかった人たちでした。

『Radical Remission (劇的な寛解)』という本の著者、ケリー・ターナー博士はガンが自然治癒した事例を1,000件以上の医学文献から調べ上げ、日本を含む10か国を回って100人余りにインタビューしています。

そして標準治療を受けずにガンを克服した人々に共通している「9つの要因」を挙げています。

この本は邦訳され『がんが自然に治る生き方～余命宣告から「劇的な寛解」に至った人たちが実践している9つのこと』(プレジデント社刊)の書名で出版されていますので、ご一読をおすすめします。

前出のクリス・ウォークのサイトにも、標準治療を受けずに乳ガンなどのガンを克服した人々のサクセスストーリーやインタビューが数多く掲載されています。

繰り返しますが、たとえガンの宣告を受けても恐れることはありません。現代人はガンに対して恐怖感を抱いていますが、私たちの体にはガンを治す機能が備わっています。もちろん、乳ガンに対してもそれが変わることはありません。**ガンは治すことができる病気です。**

恐れないためにはガンの正体を知り、ガンができてしまった根本原因をとり除き、体のヒーリングパワーを最大限にすることです。

どんな出来事にも「原因」と「結果」があります。ガンが体にとってふさわしくない食習慣とライフスタイルの「結果」であることを示すエビデンス(科学的根拠)はたくさんあるのです。

誰にでも毎日5,000個ほどのガン細胞が生まれていますが、免疫システムが正常に機能している限り、ガン細胞は排除されていきます。

しかし、誤った食習慣やライフスタイルは免疫システムの働きを低下させてしまいます。

その結果、排除を免れたガン細胞が体の栄養を奪って増殖し、腫瘍の塊を形成していくのです。

動物性タンパク質は、ガン細胞の増殖に密接に関与しています。そのメカニズムについては、昨秋のキャンベル博士「来日記念講演会」の様相を収めたDVD『真実があなたの命を救う』(アマゾンで発売中)をご覧ください。

結論は、ガン細胞を排除するには、体の免疫力を高め、徹底した「プラントベースでホールフード」の食生活を実践すればよいのです。

もちろん十分な休養や運動、日光に当たること、ストレス・マネージメント、禁酒・禁煙などのヘルシーなライフスタイルも不可欠です。

乳ガンを克服した女性の実例は、私の身近にもたくさんありますので、いくつかご紹介します。

ヒューストンの「ナチュラル・ハイジーン」グループのキーメンバーの一人、ジプシー(78歳)は、今から40年余り前に、乳ガンと子宮頸ガンを発症しましたが、標準治療は受けず、「ナチュラル・ハイジ

ーン」の知識をいかし、徹底した「プラントベースでホールフードの食生活」に変えて、この二つのガンを克服しています。

それから40年以上にわたり、すばらしく健康な毎日を送っています。

友人のジニア(79歳。ニューヨーク在住)も、12年前、アーモンド大の乳ガンが発見されたとき、医師が強硬にすすめた標準治療は受けずに、1週間「ウォーターオンリー・ファスティング」を実行、そのあと「プラントベースでホールフードの食事」を徹底したところ、1か月で乳ガンは消えてしまったといいます。

乳ガンが発見されるまでジニアは乳類や卵を食べる「ラクト・オボ・ベジタリアン」でしたが、発見後に徹底した「プラントベースでホールフードの食事」に変えて以来、とても元気です。

オーストラリア在住のジャネット・マレイ(現在69歳)は、自然寛解の代表選手でしょう。52歳のとき、末期の乳ガンで余命6か月の宣告を受けました。浸潤性の強いガンで、すでに肺壁とリンパ節に転移がありました。

しかし、ジャネットは医師のすすめる標準治療を受けず、食事を「100%ローフード」に変え、半年後には浸潤性のガンを消滅させてしまったのです。

ローフードは、抗酸化栄養、ファイトケミカル、ビタミン、ミネラル、酵素などの宝庫で、細胞の一つ一つを活性化させます。

また、果物や野菜などは、酸形成食品の肉や乳製品と違い、アルカリ形成食品なので、細胞を健康に保つのに役立ちます。

驚くべきことにジャネットは64歳のとき、夫のアラン(当時62歳)とともに、とんでもない偉業を成しとげています。

2013年1月1日から翌年1月1日までの366日間、雨の日も風の日も嵐の日も、気温44度という猛暑の日も、1日たりとも休まずに42.195キロを走りながら(フルマラソンを毎日完走している距離です)、オーストラリア全土を一周したのです。1万5,000キロ余りを走破したエネルギー源はローフードだけでした。

ローフードで前人未踏の偉業を成し遂げた二人の挑戦は、『Raw: The Documentary』というドキュメンタリー映画になり、二人の共著で『Raw Can Cure Cancer (ローフードでガンは治る)』と『Running Raw Around Australia』(ローフードでオーストラリア一周)という本も出しています。

余命半年の浸潤性乳ガンを宣告されたとき、まだ1歳だった孫と半年しか遊べないかもしれない、と絶望の淵にいたジャネットは現在、18歳になった孫のほかに8歳と5歳半の孫たちに囲まれ、すばらしい人生を送っています。

カリフォルニア大学付属サンフランシスコ総合病院の整形外科部長のロレイン・デイ博士も、54歳のとき、「リンゴ大の乳ガン」を「標準治療」を受けずに克服しています。拙著『女性のためのナチュラル・ハイジーン』の中でご紹介したので、ご記憶の方もいらっしゃるかと思います。

デイ博士は乳ガン宣告から27年後の現在に至るまで、再発もなく元気に過ごしています。

前出のクリス・ウォークのサイトには、一切の治療を受けず、徹底した食生活の改善で1年足らずのうちに「ステージⅣの乳ガン」を完全克服したカーラという女性がインタビュー映像とともに紹介されています。

カーラは現在、自らの体験をもとに乳ガン・サポートグループを立ち上げ、乳ガン克服の支援をしています (<http://www.cancerwarriorclub.com/>)。

イギリスの高名な女性地理学者、ジェイン・プラント教授も牛乳・乳製品をはじめ一切の動物性食品を断って乳ガンを克服、その体験談は、著書『Your Life in Your Hands』（邦訳『乳ガンと牛乳』径書房刊）にくわしく記されています。

米国ドキュメンタリー映画『フォークス・オーバー・ナイブズ』（DVDはコロムビアから発売中）をご覧になった方は、ルース・ハイドリッヒ博士も、徹底した「プラントベースでホールフードの食事」によって克服したことをご存じかと思えます。

両乳房摘出手術を受けたものの、抗ガン剤や放射線治療は断わり、肺や骨髄にまで転移していた「ステージⅣの乳ガン」を治しています。

博士は今年83歳。ガンの再発は36年間なく、健康でアクティブな生活を送っています。

このように、たとえ末期の乳ガン宣告を受けた女性でさえ、標準治療を受けずに「食習慣とライフスタイルの転換」で乳ガンは克服できるのです。

ガン遺伝子の保有者であっても、「正しい食習慣」は遺伝子の発現をコントロールできます。

ただし、「食習慣の転換は徹底的にしなければならない」ということを忘れないでください。これが3つめの大切なことです。

「ほんの少しぐらいどうということはない」というくほどほどにという考え方は、乳ガンを再発させるリスクをかなり高めることになります。

私のとても親しい友人マギー（当時58歳）は、くほどほどに志向だったため、乳ガンを再発するという苦い経験をしています。

4年前、マンモグラフィー検診で、左の胸に悪性の腫瘍が2つ（2つ併せて2.5センチほど）発見され、「ステージⅠの浸潤性乳ガン」と診断されました。

マギーは、当時「ナチュラル・ライフ」のすばらしさは認めてはいたものの、「プラントベースの食事

をほどほどに実行している程度で、徹底したハイジニストではありませんでした。

しかし乳ガンの診断が下された彼女は、今後の方針について私と長いこと話をしたあと、腫瘍部分だけを摘出する手術は受けたものの、医師から強硬にすすめられた抗ガン剤と放射線治療を断わり、「食習慣とライフスタイル」を徹底的に変える決心をします。

ガンがまだ小さいことから、本人は手術も受けずに食習慣とライフスタイルの転換だけで、腫瘍を縮小させたいと望んだのですが、夫と3人の子供たちの理解が得られず、家族を安心させるために腫瘍部分の摘出手術だけは受けました。

私のサポートで「乳ガン再発防止プログラム」を開始したマギーは、毎朝2リットルの「野菜ジュース」を朝・昼・夜の3回に分けて飲み、そのほかに朝と昼はグリーンスムージー、夜はジャイアント・サラダ（豆類・種実類入り）、それに豆と野菜のスープ、温野菜を徹底しました。

「野菜ジュース」は「会報」第50号の付録でご紹介している「ガン予防ジュース」に、ターメリック、ショウガ、ニンニクも加えました。

これらに含まれる強力な抗ガン作用のあるファイトケミカルが、ガン細胞抑制に役立つからです。

手術から1年後、検診を受けたところ乳ガンの再発はありませんでした。

ところが、2年目には息子の結婚式や家族旅行などの折に、気を許して少しだけお酒を飲んだり動物性食品を食べたりというくほどほどに生活に戻ってしまったそうです。

その影響は手術から2年後の検診時に、手術した乳房に「ステージⅡのガン」が見つかり、2つのリンパ節にも転移、という形で現われました。

それは彼女にとって、まさに人生最大の「Wake-up Call（警鐘）」だったといえます。

まだ現役で教育関係の仕事をしているマギーは、休暇をとって長期間にわたる「ウォーターオンリー・ファスティング」ができないため、左乳房と2つのリンパ節の摘出手術を受け、そのあとは動物性食品・精製加工食品・アルコールは一切なしの徹底した食事管理をするようになりました。

さらに1年9か月が経過した現在、再発はありません。まだ節目となる5年は経過していないものの、これまで経験したことがないほどの高いエネルギーに満ちあふれ、3度目の乳ガン宣告を受けることはないだろう、と彼女は確信しています。

そして知っておくべきことの4つめは、「抗ガン剤治療」についてです。

乳ガンという一つの症状に対応する一つの化学物質（抗ガン剤）を開発し処方するという「要素還元的な対処法」は、キャンベル博士が昨秋の東京講演でも指摘していたように、効果がないどころか、深

刻な副作用を伴い、莫大な費用がかかります。

「抗ガン剤治療」とは、ガンを「局所的な病気」として扱い、腫瘍のできている箇所を標的とした薬を投与することです。

しかし、ガンは体の全細胞が織りなす化学反応に深く関与している全身的な病気なので、抗ガン剤では今あるガンをなくすことができたとしても、根本原因を除くことはできません。そのため新たなガンが、別の所に生まれる可能性があります。

10~60兆個もの細胞がそれぞれ連携しあって起こす非常に複雑な代謝システムの反応は、私たちのコントロールの及ぶところではありません。

「乳ガンに関与すると思われる細胞」の化学反応を阻止する薬を投与すると、ほかの細胞の代謝システムにも影響が及びます。

それよりも体にとってふさわしい「プラントベースでホールフードの食習慣」に変える「ホリスティック（全体論的）な療法」のほうが、抗ガン剤治療よりもずっと理にかなっています。

デトックスと「組織の修復」に必要な材料を「プラントベースでホールフードの食事」で与えれば、体は必要に応じて栄養を活用し、ガンを治す作業に取りかかってくれます。しかも副作用は一切なく、費用もかかりません。

**ガンは治すことができる病気です、と断定した意味がおわかりになったことと思います。**

こうした知識があれば、さくらももこさんも別の人生を歩めたかもしれません。

## 「超健康革命」何でも相談室

# Q&A

**松田麻美子先生がお答えします!**

(ご質問は事務局宛どうぞ)

(Q1) アメリカにおけるナチュラル・ハイジーン組織についての質問です。以前、通信教育(英語)で「ナチュハイ」を学ぶことができると伺いましたが、現在でも行なっているのでしょうか。そうした組織が現存しているのでしたら、名称と検索先をお教えいただけませんか。

**A.** 現在ナチュラル・ハイジーン理論をオンライン(通信教育)で学べる組織は、北米に2か所あります。

一つはトロント(カナダ)にある「Fit For Life™ Sciences Institute and the College of Natural Health」(<http://www.fitforlife.com/educational-courses/>)、もう一つはインディアナポリス(アメリカ)にある「University of Natural Health」(<https://www.naturalhealthcollege.org/>)です。

(Q2) 飲み水に関する質問です。最近入会した者ですが、入会前は『万病を防ぐ「水」の飲み方・選び方』(講談社)の著者・藤田紘一郎氏が推奨している自然地下天然水を取り寄せて飲んでいたのですが、その本の中で否定している「蒸留水や純粋な水」を松田先生が「会報」(60号)で推奨されていたので、迷っています。

**A.** ナチュラル・ハイジーンの医師らが蒸留水をすすめている理由は、体に必要な水(H<sub>2</sub>O)に限りなく近い、純粋な水だからです。

雨水、雪解け水、地下水(井戸水)、硬水、軟水、イオン水、沸騰水などには、細菌や寄生虫、重金属、酸、塩素やフッ素、PCB、PBDE、DDT、ダイオキシンほかさまざまな無機化合物や有害化学物質などが含まれていますが、これらの水を蒸留することで、無色・無味・無臭の最も純粋な水が得られます。

最近では、逆浸透膜(RO膜。Reverse Osmosis 膜の略)でろ過した水も、「純粋な水」(純水)と

して話題になっているようですが、逆浸透膜蒸留器は家庭用蒸留器に比べて高いことや、流しの下に設置する工事が必要であることから、私はカウンターの上で使える家庭用蒸留器でつくる蒸留水をすすめています。

もちろん天然水は、水道水よりはましですが、天然水に含まれるミネラル類は無機ミネラルで、体が栄養として利用できないという欠点があります。

蒸留水にはミネラル類は含まれませんが、ミネラル類は、果物・野菜・豆類・全穀類などのプラントベースでホールフードから「体が利用できる有機ミネラル」を得ることができるので問題ありません。

さらにくわしくは、「会報」第18号(2004年4月号)第19号(同6月号)掲載の「ナチュラル・ハイジーン入門講座」の「純粋な水」をご参照ください。

(Q3) ナチュハイではホールフードを重視しているので、食物繊維が取り除かれてしまうジュースには少し抵抗があります。ジュースはスムージーより消化吸収しやすい分、長期間続けることで消化吸収の能力が低下するというリスクはないのでしょうか。

**A.** 結論から言えば、消化における吸収力低下のリスクはありません。ジュースしか飲まない生活をしているのであれば、長期的には消化力が低下することは考えられるでしょうし、歯や咀嚼力も衰えていきます。

しかし、ナチュラル・ハイジーンの食事プログラムは、ジュースだけでなくスムージーやたくさんの果物、野菜、種実類、豆類、全穀類などで構成されています。

そのため、植物性の食べ物をたくさん食べるナチュラル・ハイジーンの食生活を続けていれば、毎日ジュースを摂取したからといって体の「消化・吸収」機能

が低下することはありません。

ジュースには消化のエネルギーを浪費することなく、病気の予防・改善に不可欠な「マイクロ（微量）栄養素」（抗酸化栄養やファイトケミカル、ビタミン、ミネラルなど）を体に豊富に与え、免疫力を最大限に高める、という大きなメリットがあるので、抵抗感を抱かずに利用してほしいと思います。

もし抵抗があるようでしたら、ジュースの搾りカスも利用することをおすすめします。

搾ったジュースに搾りカスを混ぜる人もいますし、お料理として利用する人もいます。私は搾りカスからさまざまなお料理をこしらえています。

ニンジンベースの野菜ジュースの搾りカスは、キャロットケーキの最適な材料になるだけでなく、そのほかにもいろいろなレシピが工夫できます。

搾りカスにみじん切りにしたタマネギ、セロリ、そしてアボカド、あるいは粉末にしたクルミ、ピカーン、ヒマワリの種、カボチャの種などのいずれか、およびフラックスシードの粉末（つなぎの働きをする）、好みのハーブなどを加えて小判型にまとめると「ロー・バーガー」ができます。

アボカドや種実類の代わりにオートミール、または玄米ご飯かキヌアゴ飯、それにゆでた豆、好みのハーブ類を加えて小判型にまとめ、200℃に熱したオーブンで、両面をそれぞれ15～20分焼いたバーガーもおいしいです。

ケチャップやサルサなどを添えていただきます。ホールウィートのパン、またはハンバーガーパンズにはさんだサンドウィッチやバーガーはとびきりおいしいです。

パン（パンズ）の内側にはマスタードやナッツベースのマヨネーズを塗り、たっぷりの緑葉野菜（ロメインレタス、サニーレタス、リーフレタス、ルッコラ、クレソンなど）を広げ、その上にバーガーパテを乗せ、好みでケチャップを塗ります。

その上にトマトの輪切りとタマネギのスライス、アルファルファなどを載せ、サンドウィッチ（ハンバーガー）にします。

搾りカスをキヌアゴ飯と混ぜ、バルサミコ酢、トマトソース、好みのスパイスなどで味付けしてもおいしいです。

イタリアンハーブを加えたトマトソースの中で煮込めば、ヘルシーでおいしいパスタソースになります。

このように野菜ジュースの搾りカスは、お料理の万能選手として大活躍してくれます。

なお、現在ガンのような深刻な病気を抱えている人の場合は、「会報」今号の3ページ右欄に記したように、1日2リットルの「野菜ジュース」がおすすめです。

**(Q4) 8歳と4歳の子供を持つ母親です。現在通っている整体の先生から「子供のうちは、動物性タンパク質、**

**特にゼラチンはある程度必要で、ベジタリアン食では補えない」と言われました。松田先生のご意見を伺いたいのですが。**

**A.** まず、成長期にある子供は大人以上にタンパク質を多く摂取する必要がありますが、どんな食べ物にもタンパク質は含まれていますから、体が必要とするカロリー量を十分に摂取している限り、動物性タンパク質を摂取しなくてもタンパク質不足になることはありません。

アメリカの「Academy of Nutrition and Dietetics」（「栄養と食事のアカデミー」または「栄養と食品学会」。前身は「米国栄養士会」）のポジションペーパー（公式見解文書）には、「週別に用意されたビーガンやほかのタイプのベジタリアンの食事は、妊娠中や授乳期、および乳幼児期、小児期、青少年期を含む人生のどの過程においても適切である」と記されています。

また、5年ごとに改定される『Dietary Guideline to Americans』（アメリカ人のための食事指針）2015年版にも、「ベジタリアンの食事でも栄養は十分摂取できる」と明記されています。

タンパク源として動物性食品を利用することは、お子さんが将来、ガンや心臓病、脳梗塞、糖尿病、アルツハイマー病などになるリスクを高めることとなります。

ゼラチンは、動物を屠畜（とちく）したあとの副産物です。厳密に言うと、動物の皮膚や靭帯、爪、骨、腱などの結合組織、リネット（牛の4番目の胃の内張り）などの主成分であるコラーゲンをゆでて、抽出した動物由来のタンパク質です。

ゼラチンを摂取すると、そのタンパク質はグリシン、プロリン、ヒドロキシプロリン、アラニンという4種類のアミノ酸に分解されます。

これらのアミノ酸は体のコラーゲン合成の原料の一部として利用されるといわれています。

ゼラチンは植物性食品からは得られないため、ゼラチンをとらないと体はコラーゲンを合成できないかということ、そんなことはありません。

上記のグリシン、プロリン、ヒドロキシプロリン、アラニンなどは、必須アミノ酸ではないからです。

体はゼラチン以外の食べ物から摂取したタンパク質によってこれらのアミノ酸を合成し、コラーゲンをつくることができます。

コラーゲンは体内のタンパク質総量の30%を占め、あらゆる箇所に存在しています。

細胞と細胞をつなげる接着剤として働くほか、皮膚や臓器、骨などをつくる構造タンパクとなっています。

皮膚の70%はコラーゲンからなるといわれ、ハリと弾力を与えてみずみずしく健康的な肌を保つ働きをしています

また、細胞に栄養や酸素を搬入し、細胞から老廃物や二酸化炭素を排出する経路となったり、また水