

【花粉症】

花粉症というのは、簡単に言えば、本来、人に悪さをしない無害な花粉を体が有害だと認識して、それを排除しようとする過剰に反応してしまうアレルギー反応の一つです。

私たちの体は、例えば細菌やウイルスなど「抗原」と呼ばれる異物が侵入しようとする時、これらを外敵と認識し、体を守る為に攻撃して排除しようとする仕組み、いわゆる免疫システムが備わっています。免疫システムは、抗体、白血球、肥満細胞などの物質から構成されていて、その反応経路はいくつかあります。

この免疫システムが正常に働いていれば、体に害を与える抗体をきちんと見分け、体を守る為の反応を起こします。ところが、何らかの理由で免疫システムが乱れて暴走すると、本来は体にとって無害な物質のうち、特に「アレルゲン」と呼ばれる物質に対しても反応を起こします。その時、過剰に反応するあまり自分の体も傷つけてしまいます。これをアレルギー反応と呼びます。



【オゾンモレキュラー療法】

花粉に悩んでいる人に効果のある治療法はないでしょうか。その答えが「オゾンモレキュラー療法」です。

これは、「分子整合栄養医学」に基づく療法です。簡単に言えば、体を構成している一番小さな要素である「分子」が異常を起こすために花粉症などの症状や病気がおこると考え、分子にたっぷり栄養を与えて本来の機能を取り戻させることで自然治癒力を引き出し、体の異常を治すという栄養療法です。

今の体は、これまでに食べてきた物からできていきます。

今、花粉症の症状が出ているという事は、そういう

体のなるような食べ物を食べてきたということ

です。という事は、これから食べる物を食べれば、体も変わるということ。つまり、花粉に対応しない体

になれるということ。しかも、花粉だけではありません。ほかのどのようなアレルゲンや病原菌に対しても強い体を作ります。オゾンモレキュラーが優れているのは、体を理想的な状態につくりかえていくので、さまざまな病気や症状の予防・改善に効果があることです。芯から花粉に強い体を作る。これが、オゾンモレキュラーの花粉治療に対するアプローチです。

【花粉に対するオゾンモレキュラーの

基本ルール】

- ① タンパク質をとる（ただし、乳製品は控える）
- ② 質の良い脂質をとる
- ③ 糖質は控える
- ④ ビタミンDを摂取する
- ⑤ 腸内環境を整える
- ⑥ 女性は鉄、男性は亜鉛をとる
- ⑦ 摂取ポイントは、体にとって理想的な量であること



【タンパク質をとる】

私達の組織や臓器は基本的に細胞の集合体であり、それらの細胞から作られたタンパク質が主な成分です。機能を高めるためには、組織や臓器を構成しているタンパク質の入れ替えを速くする事がポイント。その為に食材となるタンパク質を食事からしっかりと摂取してどんどん補給し、ビタミンや

ミネラルの働きによって吸収されたタンパク質の代謝回転をよくすることが大事です。これがオゾンモレキュラー療法の成功のポイントになります。食材としてのタンパク質は、肉や魚、卵、大豆製品などがあります。

【乳製品と小麦は花粉症の敵】

タンパク質の量が不足しているからこそ、様々な細胞の機能が低下して花粉症に弱い体質になっているのです。花粉症に悩んでいる人は遠慮なくタンパク質を取ってください。

ただし、**タンパク質の摂取には一つだけ気を付けていただきたい事があります。それは同じものを連日食べないこと。**同じタンパク質を連日

取ることによってIgG型の免疫グロブリンが作られる事があり、隠れアレルギーといわれる遅延型アレルギーを形成することがあります。タンパク質を多く含む食材として、肉や魚の他には豆類、乳製品、

卵などがあげられます。なかでも乳製品は要注意です。最近、ヨーグルト製品の宣伝文句に「ヨーグルトの乳酸菌が花粉症に効く」とよく謳われています。これは、あくまでヨーグルトに含まれる乳酸菌の働きによるものです。乳タンパク（特にガゼイン）は免疫の要の一つである腸内環境を悪化させることがあります。ですから、アレルギー体質の人には好ましくないのです。乳酸菌による効果を求めるなら、漬物やサプリメントで補う事をオススメします。花粉症の人は、牛乳、チーズ、ヨーグルトなど乳製品をカットするだけでも、随分と症状は緩和されます。

大豆製品の場合、「今日は納豆、明日はお豆腐なら違う製品だから大丈夫」と思うかもしれませんが、元は同じ大豆なのでそうはいきません。こうしたことが盲点となり、卵も大豆製品も毎日のように食べてしまいがちなので注意してください。

その点、お肉やお魚は、種類を変えながら食べることができます。魚は、旬ごとにさまざまな種類が登場するので食事を楽しみながらタンパク質にバリエーションを持たせることができますよ。



