

# アレルギー対策の食の考え方！

※アレルギー性鼻炎(花粉症)、蓄膿症、喘息、アトピー他

## ●水分の摂り過ぎや食べ過ぎも原因



食物アレルギーや花粉症を発症する人が年々増える傾向にありますが**アレルギーや花粉症の人に共通するのは胃腸が弱いということです**。食べ過ぎて消化吸収力が追いつかなくなると、食べたものは腸の中で不完全燃焼(腐敗)します。そうすると悪玉菌(腐敗菌)が増殖し、悪玉菌が作り出す腐敗毒素によって腸の粘膜が弱り、腸壁がただれていきます。

その腸壁の傷からどんどん大きく不消化なタンパク質が体内に侵入しアレルギー反応が起こるのです。鼻の粘膜もまったく同じです。粘膜が弱り、傷ができて、そこから花粉のタンパク質(異種タンパク=生体異物)が進入し、花粉症が起こるのです。ですから、**いちばん簡単な改善法は、少食にして胃腸を休め、悪玉菌を増やさないことです**。食べ過ぎた翌日にアレルギーも花粉症も悪化しやすいようです。

また、水分の摂り過ぎもアレルギーの症状に影響があります。水分が多過ぎると身体が冷え、血液循環が悪くなり、腸の根腐れ状態を起こしやすくなります。漢方医学ではアレルギーや花粉症を体内の水の流れが滞った水毒症ととらえます。

血液が栄養や酸素を細胞に運ぶ上水道とすると、リンパ液は細胞が吐き出した老廃物を運び去る下水道に相当します。この下水管に汚れが目詰まりすると水滞が起こり、身体が冷えて免疫力が低下します。この時に花粉や食物のタンパク質(異種タンパク)を利用してくしゃみや鼻水ないしは最終排泄器官と言われる皮膚の汗腺から汗として水(毒素)を抜き、体温を上げて免疫力を高めようという体内浄化力の発動が、アレルギーや花粉症ととらえることもできます。

## ●動物性や精白食品、化学物質に注意



**アレルギーや花粉症の根本的な原因は、卵や牛乳、肉や魚などの動物性食品の摂り過ぎによる内臓の疲れにあります**。結合力の強い(消化に悪い)タンパク質や脂質の多い**動物性食品は植物性食品に比べ、消化に4~5倍の時間がかかります**。

そうした食習慣により、慢性的な内臓の疲れや、不消化なタンパク質や脂質がリンパ管に目詰まりする状態が引き起こされやすくなります。その結果、分子量の大きなタンパク質は異種タンパク(アレルゲン)と免疫から認識され、免疫系の排泄反応(アレルギー)が起こるのです。

特に母乳ではなく、粉ミルクを飲んで育った赤ちゃんにアレルギーが発症しやすいようです。牛乳をはじめとした乳製品は高脂肪・高タンパク・高カロリーで、赤ちゃんの未熟な胃腸には負担がかかります。分解できない乳脂肪やタンパク質がリンパ管に目詰まりし、アレルギー反応を引き起こすわけです。

さらにヒスタミンというかゆみのもとを体内で作り出すものは、白砂糖のような精白食品やホルムアルデヒドに代表される合成化学物質です。白砂糖・化学物質と不消化なタンパク質（異種タンパク）が合わさると爆発して過剰な反応が起こりやすいのです。ですから、添加物の入った調味料や加工食品、また、農薬や化学肥料を使った野菜や穀物を除き、有機栽培の生命力あふれる食べ物に変えるだけでも反応が和らぎます。

## ●野菜や穀物で潤いに満ちた身体



アレルギーをもう少し広く、マクロ的な視野で見してみましょう。今、地球上では、日照りによる大干ばつと大雨による大水害の地域が二極化して存在しています。これは地球規模での水の循環が悪くなったということです。その原因は、地上に降り注いだ水を根から吸収して蓄え、葉から蒸発させるという木々の緑の働きの低下にあります。森林は地球規模での水の循環というとても大切な働きをしているのですが、それが大量に伐採された結果、水の循環が滞り、アンバランスな状態になってしまったのです。

これと同じことが人間の皮膚表面でも起きています。これがカサカサ（干ばつ）とジクジク（水害）が交互に現れるアレルギーの症状なのです。人間のアレルギーも水分の循環の悪さからくるわけですが、人間の体における森林の伐採ということは、**お野菜や穀物、海藻、漬物といった命ある植物（草）を食べなくなったということです。**

アレルギーの人は概して野菜嫌いで、腸の働きを整える食物繊維が不足の傾向にあります。**お野菜や穀物などの天地のエネルギーをたっぷり蓄えてできた食べ物は、体内の細胞の保水力を高め、潤いに満ちた身体を作ってくれます。要は、食べ過ぎによる胃腸の弱りと欧米型の食生活が原因ですから、粗食という日本人の原点に戻ってほしいと思います。**

## ※花粉症・アレルギーの体質改善に！！

昔は花粉症など無かったそうです。現在こんなに花粉アレルギーの方が多くなったのは、昔より花粉がレベルアップしたからでしょうか？

飛散する花粉の量が多くなったのでしょうか？花粉に排気ガスがくっついて毒性を持ったという科学者もいます。おそらくそういうこともあるでしょう。しかし、それだけではないと思います。

同じ環境でも症状を起こす人と、何も無い人がいるのです。私は花粉はそんなに悪者ではないと思います。体が弱くなって過敏に反応しているだけなのでは？ですから、身体を建て直していくと、花粉くらいではビクともしなくなるでしょう

**お役に立ちます  
バイオリンク！！**



バイオリンク源液 バイオリンクCK-5

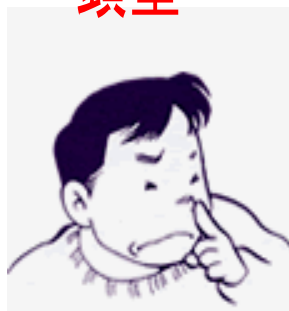
※アトピーや喘息、蓄膿、アレルギー性胃腸炎も同じことが言えます！

くしゃみ  
鼻水  
鼻づまり  
涙目  
のどの痛み  
頭重

# 花粉症



体質改善も  
重要だ…  
だけど  
とりあえず  
症状を  
無くしたい



そこで、私達が**ホノビエン錠**をお勧めする**3つの理由!**

副作用で悩まされません。眠くなりやすく、喉が渴かない  
ボーッとならない!  
スカッ!と症状が取れてしまいます!  
続けて服用すると症状が出にくい身体になっていきます!



300錠(約33日分) **4725円**  
(1日分約141円)

90錠(約10日分) **2520円**  
(1日分約252円)



花粉シーズンに向けて、この時期から  
1回2錠、1日2回飲むと予防になります  
(本格的なシーズン中は1回3錠、1日3回)

## < 体質改善を早める食の基本 >

- ① 甘いもの、お菓子、ケーキなどの砂糖や脂肪分の摂り過ぎを控える
  - ② 動物性タンパク質の摂り過ぎ(肉類・乳製品・卵など)を控える
  - ③ 冷たいものの摂り過ぎ(冷蔵庫で冷やした飲み物・食べ物)を控える
- ※そしてバイオリンクで強い細胞(粘膜・皮膚・臓器)に作り変える

# 花粉症・アレルギーの体質改善に 「バイオリンクCK-5」

現在、アレルギーの大きな要因は「食べ過ぎ」「欧米型の食生活」が原因と言われています。

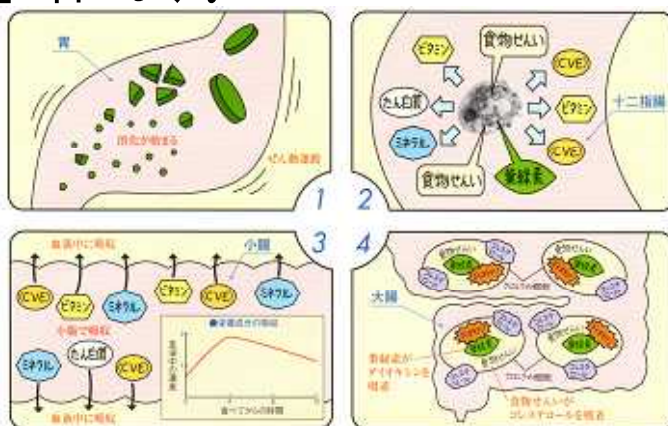
私たちの身体は60兆個もの細胞より出来ていて、生きてる間ずっと新しい細胞を作り続けています。

良い材料で良い細胞を作り、アレルギーに反応しない、強い体を作りましょう。

その最良の材料が「バイオリンクCK-5」と言えます。



CK-5を毎日の食事の一品一皿というイメージで食べる



良い材料でよい細胞を作り  
不要な物を排出していく



## バイオリンクCK-5

1ヶ月分 **9660円**

お得な2本入り **17325円**

### 野菜にたとえると



こんな旬の野菜の根・茎・葉・実・花を全部食べるのと同じ

- ・69のビタミン・ミネラル配合
- ・葉緑素の解毒作用

良い材料で、良い血や肉を作る

一年中鼻づまりがあり、鼻汁も粘っこく黄色の時は  
**ホノミビスキン**をお奨めします。

**急性鼻炎の後期、慢性鼻炎、蓄膿症に**



84カプセル **2940円** 240カプセル **7770円**