

## アレルギーや免疫機能アップなど

あめのひかり&航：体験より

レポート：あめのひかり&航



### ◎航の経緯◎

\* 航は、2, 3, 4歳くらいまで、(アレルギーがひどくなった頃)

食事療法を取り入れ、鍼灸院、アレルギー科での食事療法、ホメオパシー、自然手当、などを積極的に取り入れており、1歳までは、完全母乳。1歳から3歳までは、ほとんど、動物性の食品は口にしませんでした。

タンパク質は、主に大豆加工製品。(大豆のお肉など、自然食品店で手に入ります。)ヨーグルトも、スゴイ大豆ヨーグルトなどからです。4歳後半近くなり、アレルギー抗体反応が、正常値になってからは、保育園通園もあり、給食で、ほとんど初めて、お肉や、生クリームのカッキーなどを食べました。

それまでは、私も時間があり、アレルギー用おやつも作り、航のメインのおやつも、焼き栗や、干し芋、和菓子がメインでした。

航の3Dでお会いになった方は御存じと思いますが、身長は4歳当初から、保育園で一番高く、体重もふつう。現在は、2年生にして4年生くらいの発育です。

大豆は健脳食でもあります。

ちなみに、母乳は2歳4か月まであげていました。

## ◎あめのひかりの経緯◎

\* あめのひかりは、様々なアレルギー、喘息や、約2キロ、直径約35センチの、子宮筋腫の摘出の経験から、過去7年、マクロビオティック、精進料理、玄米菜食を実施しました。

ぴたりと合うものを探し、

少し前、「酵素」ブームで注目のローフード(注1)を取り入れてきました。完全ローは大変だったのと、少し合わない気がしていたりしたので、いいところを取り入れていました。そして、「ナチュラル・ハイジーン」(注2)なるものに出会い、今、少しずつ、実践しています。

それについては、下記に記します。

その他、自然療法(注3)、ホメオパシー(注4)、なども。

---

## ◎最近の情報収集と実践経験◎

◎今年の花粉対策として、昨年まで購入していた、サプリメントが、原料不足で、手に入らず、困っていましたが(重度の症状で、2か月間、人相的にも、症状的にも、かなり、生活に支障がでます。しかし、薬は最後の手段。)が、ふと、あることを思い出しました。

2年前、恩師の先生に、気や経絡の教えを受けているときに、「鼻と胃が繋がっていること、断食や、生食が有効であること」それを必要にかられ、一週間だけ試したことがあり、実際、その一週間は他はなにもしなくとも、ぴたりと花粉症の症状が止まりました。(夕食を抜いていたので、ものすごくおなかが減りましたが)

それで、今年(2012)は改めて、ローフードの最新情報と、ナチュラル・ハイジーンを調べました。

それにより分かったことは、長年、ローフードだけだと、ある物質が体内蓄積され、心疾患などの症状が出る場合があること。実践者が増えるにしたがい、また、ブームからかなりの年数も経ち、定着してきたことで、様々な研究結果もでていくことがわかりました。

そして、問題は、酵素の量だけでなく、個々の体質（現在、ある研究では、4つに分類される（\*参考：酵素の治癒力・ディッキー・フューラー著））に合わせた実践も必要であることが、分かってきました。

そして、一日30分程度のウォーキングなどの軽い運動も、必要であること。日の光を浴びること。ストレス・マネージングなど。

\*最近、日本では、鶴見隆史先生（現役医師で、都内で、クリニックを開いています）などが、最新のデータをもとに、様々なアプローチや、アドバイスを行っていらっしゃるようで、著書も複数あります。上記のディッキー博士の著書より、最新のデータを反映したものは、「酵素が免疫力をあげる」です。）

実施したその日から、ぴたりと目のかゆみや鼻水が止まりました。長年あんなに苦しんでいた、花粉症が、ナチュラル・ハイジーン+αの実践で、その日から、おさまりました。

.....

## ◎現在の状況◎

今は、花粉もひと段落していますが、航にも生ジュースの効果はあるようで、微熱などが治まり、疲れにくくなったように感じます。

そして、必要な栄養素や、酵素が体内に入るせいか、あまり間食をしなくなりました。

\*そして、その他のいろいろで安定してきた最近の航。

航のストレス要因があるとしたら、それは何だろう、と考えました。それは「自分のペースを乱されること」「自分らしく、いられなくなること」だと、感じました。

最終的には、やはり、一緒にいる時間が長い、母親や、家族、周囲の人たちの、「愛」溢れる見守りが、大切なのだ、と感じました。

(幼いうちは、一緒にいる時間を長く持つことの大切さをしみじみ感じていますが、その質も重要だと感じます。共に、共感し、共鳴し合えることがある。そして、それが、お互いにとって、普遍

のものであり、何かを生み出すことであれば、それが理想であると感じます。)

そして、アセンションでは、太陽の光子の重要性のお話もありますが、以前、航が寝言で「僕はあさひを浴びたいんだー！！」と叫びました(笑)本能的にわかっているのでしょうか。

眼に見えるものだけでなく、眼に見えないからこそ、重要であるもの、それを大切にし、物質的にできる対策も、必要なら、取り入れていくようにしています。

.....

注1:ローフード

加工精製されていない、“生の”野菜や果物、ナッツ類を中心とした、食生活のこと。「リビング・フード」ともいう。48℃以上の加熱を行いません。それは、健康維持に必須の酵素などが熱によって壊れるのを防ぐため。

酵素は消化や吸収、呼吸といった生命活動すべてに関わる。

栄養素として有名なビタミンは、補酵素と呼ばれ、酵素の働きを助ける。

「天使のガイダンス」などの著者:ドリーン・バーチューさんも実践者。

「アート・オブ・ロー・リビング・フード」の中では、『この新しい食事法は、おいしくて、簡単で、楽しく、地球環境に対する究極の貢献です。』この食事に含まれる栄養素が『体に、癒しと解毒をもたらす』と著書の中で述べています。

\* あめのひかり家では、朝、ロージュースを採るようにしています。航は、ドロツより、サラツが好きなので、私と同じ「アボカド・キウイ・バナナ・スムージー」などは不評です。^^;

時間のある時は、オレンジや、リンゴ、ニンジンを絞って、濾して、あげています。(いつもは無理ですが)

.....

注2: ナチュラルハイジーン

簡単にいうと、「ローフード+運動」ただし、ローに限らず、加熱食品もOKとしています。食べ合わせや、一日の中の時間帯も重要で、太陽の光を浴びる重要性もあげています。ご興味のある方は、「ファット・フォー・ライフ」

ハーヴィー&マリリン・ダイヤモンド著:グスコ出版をお読みいただきとよくわかります。

日本では、上記の翻訳者である、松田麻美子さんが第一人者のようです。

著書も複数ありますが、子供のことに关するものは、以下の本です。





## 子供たちは何を食えばいいのか—子供のからだは家族が守る! [単行本]

[松田 麻美子](#) 出版社: グスコ出版 (2003/07)

(著)

### 内容(「BOOK」データベースより)

私たちは食べ物についてあまりにも無知だった。医者やマスコミが教えてくれなかった真実の数々!「常識破りの超健康革命」乳幼児編。

### 内容(「MARC」データベースより)

牛乳は健康食品であると誰が言ったのか。ヨーグルトは本当にヘルシー食品なのか。子どもを病気にさせてしまう誤った食習慣を見直し、体にふさわしい食事による健康づくりを紹介。02年刊「常識破りの超健康革命」の乳幼児編。

アマゾンより

◎ただし、発刊から、年数が経過しているので、データが最新のものではない気がします。

ご興味のある方は、ナチュラル・ハイジーン協会から、小冊子などや、有料で発売されていますので、お問い合わせされるとよいかと思います。

.....

注3:民間療法とでもいいますか、昔から伝えわる、「お手当」です。琵琶の葉をあてた、『琵琶の葉温灸』や、サトイモ湿布など。

\* 私たちは、東条百合子さんの、(著書「薬草の自然療法」など多数)主催するセミナーなどに参加し、手当てを習ったりしました。様々な団体で、様々なセミナーや講習会があるようです。

熱が出たら、葉物野菜をおでこにあて、熱吸い取ってもらいます^^

最近は、嫌がるので、していませんでした。

.....

#### 注4:ホメオパシー

##### おすすめ

参考図書:由井寅子著「ホメオパシーin Japan」  
ホメオパシー出版

##### 本文より抜粋

「同種の法則」を根本原理とする、自然療法です。  
同種の原理は、古代ギリシャの医聖ヒポクラテスも持っていたようです。  
\*ホメオパシーは生命エネルギーに着目しており、レメディーで、バイタルフォースに働きかけます。

.....

\*実際、航も私も1年間、ホメオパス（4年間学んだ有資格者）の元に通り、春分を取るものや、様々な毒素を排出するものを、興味を持ち、試していきました。

レメディーは、鉱物・植物・動物だけでなく、・太陽の光・月の光などもあるようです。

\*現在はインフルエンザの季節は、予防レメディーを採っています。

.....

以上のレポートは、あくまで、あめのひかりと航の体験によるものですので、ご自身のあったものを、探していかれるご参考になれば、嬉しく思います。