



FINE 通信

第27Q (クォーター)
2020年2月4日
立春号

花粉症、今日から始める**体質改善**

①アレルギーを引き起こす食べ物をやめて体質改善！

グルテン（小麦）は人間が消化できないタンパク質です。それが腸の内壁に穴を開けることを「腸もれ（リーキーガット）」といい、様々なアレルギーや関節の炎症を誘発します。同じく白砂糖や牛乳も注意が必要です。



②免疫力 UP↑、腸内環境を整えて体質改善！

腸内環境（腸内フローラ）を育てて、病気にかかりにくい身体をつくりましょう。お勧めは日本の伝統食である「味噌・納豆」。善玉菌のエサになるオリゴ糖を多く含む「玉ねぎ・キャベツ・ゴボウ・アスパラガス・ニンニク・大豆・じゃがいも」などの野菜がお勧めです。



③良い油を摂って、血管から体質改善！

脂肪酸は身体に必須の栄養素。血管壁や細胞膜、各種ホルモンを作るのに欠かせません。特に現代人はオメガ3脂肪酸（青魚・クルミ・亜麻仁油・えごま油など）が不足しています。また、オメガ9脂肪酸（オリーブオイルなど）は、熱を加えずにサラダのドレッシングにするのがお勧めです。



④デトックス！汗をかいて体質改善！

スナック菓子、ファストフード、レトルト食品、コンビニ弁当などに多く含まれる食品添加物は人間の脂肪に蓄積します。これらのデトックスには汗をかくのが効果的です。有酸素運動だけでなく、半身浴・岩盤浴・サウナなどもお勧めです。当院の「よもぎ蒸し（女性限定）」もかなり効果があります。



今月は、藤内院長が実際に行っている花粉症対策をご紹介します