

花粉症治療の真相を知る Q&A

Q 花粉の季節は、やはり家の中に花粉を持ち込まないよう気をつけるべきでしょうか

A そのようなことはしないほうがよいのです。

花粉に反応してしまうというのは、自分の体が異常であるということの自然からの警告です。食事の量が多すぎる証拠です。食事量がオーバーしていないかどうか知らせる、大切なシグナルの役目をしてきているのです。

1日2食を実践しているのに花粉症が治らないというのは、食事の量がまだまだ多い状態だということです。あるいは肉食をやめていないからです。重い花粉症の人は、お菓子やコーヒーもシーズン中は一切やめるべきです。

花粉は1日2食健康法が正しく実践できているかどうかを知らせてくれる、ありがたい見張り役なのです。家の中から追い出したりせず、喜んで迎えてあげるくらいでちょうどよいのです。

ただし、あまりにも症状がひどい場合はこの限りではありません。早く、家に入るたびに頭や衣服についた花粉を払う必要がなくなるよう、1日2食を根気よく続けてください。

Q 空気清浄機は利用したほうがよいでしょうか。

A 室内の花粉を除去するための空気清浄機が飛ぶように売っていますが、問題の本質を見抜いていない誤った対策です。花粉に反応してしまうくらい体がおかされているにもかかわらず快適に過ごしてしまうのですから、そのときはよくても長期的にはおそろしいことをしているのです。ガンの痛みをモルヒネでごまかしているようなものです。そうやって快適に過ごしているうちに花粉症はどんどん進行していくのです。

春先に花粉が浮遊していない部屋などというのは、自然界には存在しないおかしい環境です。このおかしい環境でしか生活できず、一歩その部屋から踏み出せばたちまち目がかゆくなってくしゃみと鼻水が止まらなくなるというのはどう考えても異常な体です。

そんなことを言われてもアレルギー体質なのだから仕方がないではないかという人がいますが、体質というものは生活習慣によって自分でつくってきたものなのです。赤ん坊のときのアレルギーは親からゆずり受けたものですが、成人してまで「親からもらった体質だ」では通りません。自己責任です。

1日2食法を厳格に実行してみてください。体が別人のように生まれ変わっていき、こうまで人間の体は食事によってつくられているものなのかと実感することでしょう。そのころには、空気清浄機という商品はこの世に必要なものでもあったことが分かれると思います。

ただし、まだ1日2食を始めたばかりで効き目が現れないうちは使用するのもよいでしょう。その場合も近い将来使わなくなることを前提としたうえで、あくまでも一時しのぎとしての利用にとどめるべきです。

Q 医師から薬物投与による体質改善を勧められましたが、1日2食健康法で治すのとどちらが優れているのでしょうか。

A 圧倒的に1日2食が優れています。

即効性、コスト、成功率、他の病気に対する効用等、どれをとっても1日2食は他の療法の比ではありません。

薬物投与による体質改善といいますのは、花粉に対する免疫をつけるために数年間にわたって毎週注射を打ち続けるというものです。これは1年や2年でただちに効果が現れるものではありません。

それに対し1日2食の少食療法では2、3日後から効果が現れ、1週間もするとかなり症状は軽減します。1年、2年と続ければほとんど症状はおさまってしまいます。

コスト面では、これはもう比べるまでもありません。毎週、何年も病院に通えば医療費は相当な額になります。

それに対し1日2食では朝食の出費がなくなり、昼と夜も粗食になりますから医療費はゼロどころか、逆に貯金が増えてきます。

成功率ですが、薬物投与の場合は、免疫がつく人とつかない人がおり、これは数年間やってみないと分からないため全く無駄な努力になることがあります。

それに対し1日2食は100%効果があります。

また薬物投与は花粉症のみに対する治療ですが、1日2食はありとあらゆる体調不良を根本から改善していきます。花粉症が治るといってもその現象のひとつに過ぎないのです。

Q 花粉症のレーザー治療とはどういうもののでしょうか。1日2食とどちらが効果があるのでしょうか

A 最近注目されている花粉症のレーザー治療ですが、私が実際に受けたところでは全く効果がありませんでした。

これは鼻の粘膜組織をレーザー光線によって焼いて死滅させ、さらに強い粘膜組織に自然再生させるという治療法です。新しく生まれ変わった粘膜は花粉に対して抵抗力を持っているということですが、私の場合何も変わりませんでした。

それにもかかわらず、手術は大変につらいものでした。まず麻酔を染み込ませたガーゼを

10枚くらい鼻に突っ込まれ、そのまま20分待つのですが、麻酔液がのどに流れてきて生きた心地もしませんでした。鼻の粘膜を焼いている手術中は終始鼻の中がこげ臭く、ちょっと呼吸の仕方を間違えると熱くて臭い煙を吸い込まなければなりません。手術後は1時間くらいで麻酔が切れてきて、それからが地獄でした。脳天まで突き上げるような痛みが常にあり、鼻からは血の混じった鼻水が一日中流れ続けました。鼻づまりは2週間ほど続きました。そしてその2週間後にはもう片方の鼻をやったのです。これが1月ごろでした。それから花粉が飛ぶのを楽しみにしていたのですが、全く例年と変わらない症状に苦しめられました。あの手術の惨劇を思い出すと今でも馬鹿らしくなります。

薬物投与にせよ、現代医療で行われているすべての花粉症治療は対症療法です。正しい原因を知らずに治そうというのですから、治る道理がありません。

人から治してもらおうという発想は、捨ててください。あくまで1日2食によって腸内環境を正常に戻し、自分の力で治すものが花粉症です。

Q 1日2食を実行しているとき、医者からもらう花粉症の薬を飲んでもよろしいでしょうか

A かまいません。ただし、朝食後に飲む分の薬については飲まないでください。

いずれにせよ早く医者にかかる必要がなくなるよう、根気よく1日2食を実行してください

Q 花粉症に効くガムやあめが売られていますが、よいものなのでしょうか。

A 害のほうが大きいです。

とにかく、体に何かの栄養素をプラスすることによって治そうというのは発想自体が間違っていると肝に銘じておいてください。食べ過ぎが原因なのですから、プラスするのではなくマイナスしなければならないのです。

ガムやあめは砂糖と食品添加物でできています。何か体にいい成分が入っているとメーカーはそこしか強調しますが、体に悪いもののほうがはるかに多く含まれていることを忘れてはなりません。体調が悪い人はこのようなものは年間を通して控え目にすべきなのですから、花粉のシーズンではなおさらで、一切やめるべきです。

ガムやあめに限らず、メーカーの巧みな戦術にくれぐれもだまされないように気をつけてください。日本人の花粉症患者の急増を、ビジネスチャンスとしか見ていないような商品があまりにも多すぎます。

消費者のほうも、花粉症の根本原因を知りませんから、ワラにもすがり思いで何にでも飛びつかざるを得ないのです。あなたの周りにも花粉症の人がいましたら、1日2食で治ることを教えてさしあげてください