

## bloom\*B ゆるめるマガ Vol.1 /2021年8月5日号

1 件のメッセージ

栄養療法bloom\*B 星谷みよ子 <yurumerumaga@bloom-b-mh.com>

2021年8月5日 15:06

返信先: bloom.b.mh@gmail.com

To: yurumerumaga@bloom-b-mh.com

このメールは、過去に栄養療法bloom\*Bの講座に参加してくださった方々、個人的にご縁のある方々に送らせていただいております。送信を希望されない方はメール末尾より配信の停止が可能です。

こんにちは！栄養療法bloom\*Bの星谷みよ子です。

「あら、みよちゃん、どうしたの？」という方も、  
「ご無沙汰です」という方も、  
「ほしたにさんって誰だっけ？🤔」  
という方もきっといらっしやって、このメールの受け取り方も様々かと思ます。

常々、栄養療法を実践されている方やずっと健康でいてほしい親しいの方々へきちんと情報をお伝えできていないなあと感じており、以前はFacebookで投稿もしていましたがそれではお伝えしたい方のごく一部・・・。  
「今頃？」感は拭えないですが、思い切ってメルマガの発信に踏み切りました。

題して「ゆるめるマガ」です。

名称の由来としては、まずは、私自身が毎週決まった日時に送信する、という自信がないので、ゆるゆると運用するであろうことが一つ目です(←堂々と書くことではないですが)。  
定期的にしてしまうと薄い情報でも発信することになり、受け取る方にかえて申し訳なく思う、ということもあります。

そして・・・  
本来は「頑張っ健康になる」というものでもありませんよね？  
(一部熱狂的な実践者はいらっしやいます🤔)

ひと昔前は、バランスの良い食事と適度な運動を心がけていれば、寿命を迎えるまで健康でいられたのだと思います。

でも今は悲しいかな、日本は農業、食品添加物も世界ワースト1の使用率、重金属の有害性に対する意識も低く、知らず知らずに健康をむしばわれているのが現実です。

日本は世界レベルでもストレス度が高く、年々開き続ける貧富の差。  
毎年の様に被害のある天災と、現在は新型コロナウイルスによって閉塞感は半端ないですよね。

こんな環境に身を置いては健康でいることが難しいことは必然です。

### 「自分の体は自分で守る」

当たり前の話ですが、食べているもの、使用している日用品の実態、そして体のこと、心のことを十分に知らなければその実践は難しいです。

以前、私の情報源の大多数はテレビでした。  
でもこのコロナの騒動で、テレビが視聴者の利益を最優先しているとは思えないことを強く強く実感し、自分が正しいと思うことを伝えるには直接発信べきと思いました。

そのためにはどうしても特定の商品やシステムを否定することにつながってしまうので、ブログでは書けないことも多く、そのためメールという媒体を使用することにしました。

分子栄養学と言うと身構えてしまうかもしれませんが、利用する食品も日用品も、心がけもすべて「日常の選択」です。

少しでもより良い選択ができるようなヒントを提供したいと思っておりますので、気軽に読んでみてくださいね。

そして、名前の由来の最後の理由ですが、皆さんに心身ともに「ゆるめる」ことを意識的に行っていただきたいからです。

現代人は子供の頃から否応なく競争の場に身を置き、過緊張気味です。  
いわゆる「交感神経優位」な状態がずっと続いている方が多いと思われまます。

栄養療法の血液検査で、ご自身がどれぐらい緊張やストレスが強いかが確認されている方も多いと思いますが、そういう状態はがんや生活習慣病などの病気を引き寄せてしまいます。

みなさんがこのメルマガを開く時、「あ、ゆるめなきゃ」とか「今夜はゆっくり過ごそうかな」とか思っただけきっかけになると嬉しいです。

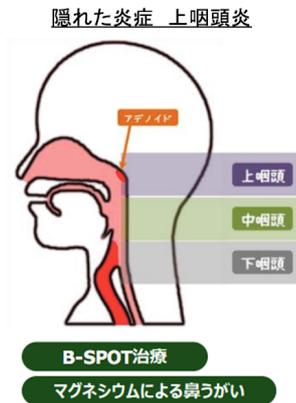
さて、第一号は「炎症」について簡単に触れたいと思います。  
栄養療法というと「栄養を足す」ことが重要だと思われがちですが、実は「不要なものを取り除く」ことも同様に重要

です。「炎症」と聞くと、何か特別な状態の様に感じるかもしれませんが、意外にも体内に炎症をくすぶらせている人は少なくありません。

**鼻詰まり(副鼻腔炎や上咽頭炎)や脂肪肝、歯周病、歯の根っこの治療を放置しているのも、炎症**です。

## 炎症は全身に悪影響を及ぼす

- ▶ 炎症があると
  - ▶ 栄養吸収障害
  - ▶ うつ病
- ▶ 炎症の原因
  - ▶ 上咽頭炎
  - ▶ 歯根、歯肉炎
  - ▶ アトピー
  - ▶ ピロリ菌
  - ▶ 腸(リーキーガット症候群)
  - ▶ 脂肪肝
  - ▶ 子宮の疾患



※スマホから見ると画像の右側が見えないと思います。気になる方はパソコンからご確認くださいと助かります。

体内に炎症があると、いくら良い食事やサプリメントを摂っても、栄養はその炎症の対応に追われどんどん消費されてしまいます。

実際、私のクライアントの方でも、どんなに栄養を摂ってもタンパク質不足が解消されない方がいますが、歯根治療がされずにそのままだったりピロリ菌の保有者だったり、その原因が必ずあります。真剣に追求しないとわかりません。

思い当たる方はぜひ「炎症の解消」をまず考えてみてくださいね。

体に炎症がありそうかどうか、栄養療法の血液検査でわかりますが、人間ドックの血液検査でもある程度はわかります。

「何から始めたらいいかわからない」という方は、このメールに現在の状況を返信していただければ一緒に考えます◎

### 「自分の体は自分で守る」

色々書きましたが、ぜひこれだけは覚えておいてくださいね。

では、第二号を楽しみにしてくださいね。

(勝手に送った方ごめんなさい🙏)

メルマガに対するご意見、ご感想、ご要望も大歓迎です。  
このメールに返信していただければ届きます。

今後ともよろしく願いいたします。

栄養療法 bloom\*B 星谷みよ子  
<https://www.bloom-b-mh.com/blog/>

今後配信を希望されない方は以下より配信を停止できます。  
退会URL:<http://bloom-b-mh.com/xmailinglist/yurumerumaga/>