

## bloom\*B ゆるめるマガ Vol.3 /2021年8月17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17日 15:20

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！

第一号のメルマガでは、「自分の体は自分で守る」こと、「炎症が栄養を奪う」ことをお伝えしました。

最近なんだか調子が悪い、疲れが取れない、と言った症状の原因であったり、歳を重ねてからの生活習慣病の火種となるので、思い当たる節がないか考えてみてくださいね。

さて、本日のお題は「**免疫力の高め方**」です。

私もさすがに最近の感染者数やデルタ株の感染力などさすがに気になってきました。

職業柄、発症させる訳にはいきませんからね💧

お問い合わせをいただいたということもあり、免疫力を高めるとは具体的にどういうことなのか整理してみました。

### 【免疫力を高めるとはということか？】

#### 1) 粘膜を強くする

まずウイルスはどこから体内に入ってくるかというと、喉や鼻、目だと言うことは皆さんご存知かと思います。どれも「粘膜」ですね。

では、「粘膜に強い、弱いがある」と言うことはご存知でしょうか？

栄養療法ではそこを重要視しており、例えばピロリ菌除去のために強い抗生剤を使う前には粘膜強化のためビタミンAや亜鉛を1ヶ月ぐらい前から摂ったりします。

事前にこう言った栄養素を摂ると抗生剤による副作用は少なく、実際、私の周りでも除去中に苦しんだ方はいません。

粘膜が荒れていると本来通してはいけない異物(ウイルス、薬など)を通してしまいます。

そこで粘膜を作る材料であるコラーゲンの材料(タンパク質、鉄、ビタミンC)や細胞分化を促す栄養(ビタミンA・D、亜鉛)が薦められます。

#### 2) 免疫細胞を作る

「免疫細胞を作る」という意識をお持ちの方も少ないのではないのでしょうか？

これも体の成り立ちから考える栄養療法ならではの視点ですが、人間の細胞はほとんどタンパク質でできています。ウイルスをやっつけてくれる白血球も二度と同じ感染症を引き起こさないための抗体もタンパク質でできています。

タンパク質が不足するとこれらの細胞がうまく作られないのをご存知でしょうか？

先ほどピロリ菌のことに触れましたが、まれにピロリ菌が胃にいるのに検査ではわからない人がいます。ピロリ菌が体内にいても抗体がうまく作れず血液検査では陰性と出てくることがあるからなのです。

そして、腸内環境を良い状態で維持することもとても重要です。

なぜなら免疫細胞の7割が腸で作られるからです。

腸内環境を良い状態にするものは乳酸菌、酪酸菌、そしてそれらの餌となる植物繊維、そして腸のエネルギーとして働くグルタミン(タンパク質の一種)やビタミンB群です。

腸内環境が整った途端に風邪を引かなくなったと言うのはよく耳にする話ですね。

グルタミンはストレス性の下痢にも即効的に効き、体内でGABAにも変換されるので精神的にも落ち着く作用が期待できます(グルタミン酸にも変換されるので精神疾患をお持ちの方は飲み過ぎに注意が必要です)。

### 3) 免疫細胞を活性化させる

そして、残念ながらウイルスが粘膜をすり抜けて侵入してきた時には、最後の砦の如く、用意していた免疫細胞にうまく働いてもらうのです。

ビタミンCは白血球の働きを強め、活発に動かしてくれます。

血管壁もすり抜けて異物に突進するそうです。頼もしいですね。

そしてオリーブ葉はヨーロッパでは一般的に万能薬的に使われていますが、ウイルスにも細菌にも効くと言う優れものです。抗生剤はその細菌と薬との相性があり、細菌の種類の特定が必要で、しかも多剤耐性菌と言って菌が強くなって同じ抗生剤が効かなくなると言う問題がありますが、オリーブ葉ではそれは起きないと言われています。

私は喉が痛くなり風邪かな？と感じた夜にオリーブ葉とビタミンCを飲むと朝にはスッキリしていることが多いので手放せない常備品です。

もちろん私だけでなく、膀胱炎、副鼻腔炎などに効果を感じリピートする方は多いです。

## 免疫力を高めるための代表的な栄養素



### 【必要な栄養素をどうやって摂るか？】

これらの栄養をどう摂るかと言うことですが、もちろん日々の食事で満遍なく摂るのがベストです。ただ、オリーブ葉は調理して食すと言うのは実質的に無理ですね。

さらに、栄養の吸収効率は胃腸の健全さ、体質に依存しますし、どうしても時間がかかりますから、急ぐ場合はきちんと設計された医療用サプリメントを用いるのも賢い方法だと考えます。

「細胞が受容できる量」と「食事で摂れる量」では乖離があるものが多いです。

例えばビタミンCなどは壊血病の予防という意味では一日100mgで十分で食事で賄える量ですが、風邪対応で一日3,000mg、抗がん治療されている方の点滴では50,000mgと桁違いです。

ちょっと細かなことを書きすぎたかもしれませんが、「**栄養を薬のように使う**」と言うように捉えていただければ良いと思います。

そう言う点で、免疫力を上げるために食事では絶対的に追いつかないのはビタミンA、C、D、亜鉛、グルタミンが挙げられます。

比較的食事から摂りやすいタンパク質、食物繊維は今後このメルマガで書いていこうと思いますので、楽しみにしててください！

それでは、気温の上下が激しいですが、体を冷やしたり温めたりこまめに調整して体への負担を少しでも軽くするようお心がけくださいませ🙏

栄養療法bloom\*B 星谷みよ子

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/>