

# 食と栄養療法で、重度のアトピー性皮膚炎が改善。

ステロイドの使用をやめる決意をした20代の男性、Kさんは、全身の痒みと闘いながら暗い日々を送っていました。しかし薬の自縛から逃れないと、皮膚の再生も人前にも出することも叶いません。悪化するアトピー性皮膚炎と格闘しながらどんなふう克服したのでしょうか？

のとき、母親から意外な言葉を聞かされます。「やめてもいいけど、ボタニック・ラボラトリーに行ってみない？」それが運命の出会いになるのです。母親は、以前からボタニックの栄養講座に通っており「食と栄養で回復するかもしれない」と希望を抱いていました。はじめて会った森山先生から「私たちと一緒に頑張ろう」と声をかけられたKさんは、その日から少しずつ栄養療法に取り組み始めます。

頑張るものです。1年後、20歳を過ぎた頃から、Kさんは栄養療法に加え、コーヒー浣腸を1日1〜2回、温熱療法も週3回程度実践しました。これによって体の調子はすこぶる良くなり「発作的な症状がなくなり痒みをコントロールできる」ようになったと言います。

今では、IgE抗体の数値は600まで下がり、軽度のアレルギー症状はあるものの、薬を使用せず自分でコントロールできているそうです。軽症であればボタニック式食事と自然療法で、重症例でも解毒を追加することで、薬物以上の結果が期待できます。ぜひ参考にしてみてください。

ステロイドの使用をやめた時、Kさんは14歳でした。アトピーの症状は日に日に悪化していき、かゆみで眠れない日も少なくありませんでした。部活のサッカーも休みがちになり、今まで通りの生活が送れない。その時に思ったのは「何年も症状を引きずりたくない」ということでした。薬に頼らず、自分で体調をコントロールできる体をつくろうと考えたのです。

しかし、長年薬を使用してきたKさんの症状は、高校、専門学校に通うまでの5年間ほとんど改善しませんでした。それどころか、血液検査でアレルギー抗体（非特異的IgE）を調べると、正常値が170以下のところKさんの数字はなんと4000を超えていそうです。両親も悩んでいました。母親の勧めで、ステロイドが含まれない薬を試したり、アトピーによいとされる「マコモ風呂療法」を実践するために3ヶ月近く入院したこともあります。しかし状態は簡単には改善しませんでした。

思い詰めたKさんは、ついに「学校もバイトもやめたい」と、母親に本心を打ち明けます。そのとき、母親から意外な言葉を聞かされます。「やめてもいいけど、ボタニック・ラボラトリーに行ってみない？」それが運命の出会いになるのです。母親は、以前からボタニックの栄養講座に通っており「食と栄養で回復するかもしれない」と希望を抱いていました。はじめて会った森山先生から「私たちと一緒に頑張ろう」と声をかけられたKさんは、その日から少しずつ栄養療法に取り組み始めます。

食事はもともと気を使っていたのですが、ボタニックの栄養指導で根本的に食べるもの、飲むものを変えました。白米や小麦粉だけではなく調味料の糖質なども徹底的に制限し、オリーブオイルなどの植物油はやめてコナツオイルに切り替えます。そしてボタニックグリーン、キャロット、ミネラルを毎日3〜5杯は飲むようにします。そんな生活を2ヶ月ほど続けた頃から、夜、自然に眠れるようになっていました。調子がいい時と悪い時の波はありましたが、自分で効果を実感すると人は

