

糖質オフとクレンズで 心と体に“笑顔”

パンのお店で働いていた40代女性Mさんは、1年ほどして体に異変が現われ、病院で検査したところ「穀類アレルギー」だとわかります。Mさんは退職後も体の不調が続きますが、正常分子栄養学と出会い、体質転換を図って健康状態が良くなっていきます。今回は、Mさんが取り組んだ栄養療法について紹介しましょう。



2017年に知人からボタニック・ラボラトリーを紹介されたMさんは、正常分子栄養学の話聞き「体に必要な栄養が全く摂れていない」ことに、まずカルチャーショックを覚えます。パン好きで、飲み物は主としてスポーツ系飲料水。緑茶や野菜の煮物が好きでときどき摂ることはありましたが、タンパク質や脂肪、ビタミン、ミネラルといった体に必要な栄養素を意識しない、糖質中心の食生活を送っていました。

そこでMさんは、自ら「ジュースクレンジ」プログラムに参加します。約1ヶ月かけて食事から糖質を抜いていく内容で、それで体を慣らしたあと、最後の3日間で完全に固形物を抜く断食生活を送ります。その間、代謝を改善し栄養を循環させるために「水、ボタラボグリーン、オメガミネラル、ナチュレオ（コナツツオイル）を摂るのは必須」と教えられます。

成果は上々で、Mさんは「3日間ですらに体重が3kg減り、常に感じていた頭痛がおさまった」といいます。もともと手首の内側の皮膚の痒みや頭痛、体のだるさを訴えていまし

たが、その頃には手の炎症も徐々に消えていき「頭がいづもすつきりした状態」になったと振り返ります。糖質を制限すると「頭が冴えるような印象」を持つ人は少なくありません。ここからMさんは、大好きだったパン生活をやめ、1年間糖質オフを目標にさらに健康状態の改善をめざします。そしてボタラボグリーンに加え、ボタラボキヤロット、レッドビーツ、ミネラル77を、ほぼ毎日1〜2杯補給するようになっていきます。

前号でも触れましたが、Mさんは病気の母親を介護する生活を送っており、精神的なストレスも抱えていました。しかし、栄養状態が良くなっていくと、不思議なことに心の状態にも



あきやましんいちろう
秋山 真一郎

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授。NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。

プラスの変化が現われはじめます。初めの頃は、介護疲れで気分がすぐれない日も多かったですが、「自分でも気づかないうちに、笑顔や優しい言葉をかけられるようになった」そうです。こうしてほぼ2年間かけて体質転換を図ったMさんが、調子がいいと思って栄養補給をやめると体調を崩すこともあったことから、2019年4月から「ボタラボ 温熱」にも週一回通い始めます。森山先生によると「手足の冷えて、代謝がうまくいっていなかった」ように、Mさんはボタラボ 温熱を受けるたびに「2、3日体がポカポカして良い時の状態に戻りました」と喜んでいきます。