

アトピー、蕁麻疹、重金属アレルギー、花粉症、ハウスダスト  
日光・紫外線アレルギーなど、以外にも起こっている

めちゃくちゃ細かなアレルギー反応

お困りの症状のほとんど  
アレルギー反応なのでは！？



頭痛、肩こり、首こり、寝違え、手首が痛い、肘が痛い  
膝が痛い、足首が痛い、足が攣る、腰痛、ぎっくり腰  
坐骨神経痛、しびれ、眠れない、眠りが浅い、耳鳴り、めまい  
異様に音に敏感、異様に匂いに敏感、異様に光に敏感  
化学物質過敏症、下痢、便秘、お腹が張る、目がかすむ  
イライラする、不安、心配性、情緒不安定、日中の異様な眠気

アレルギー症状って

「じんましん」や「くしゃみ」だけじゃない！



過敏症・めまい・耳鳴り  
眠れない・興奮・心配性  
ストレスに弱い



頭痛・過呼吸・咳・くしゃみ・鼻水

動悸・呼吸が浅くなる

肩がこる・首・腕

筋肉がこわばる・つる・目がかすむ・膝痛

寝違い・背中が痛い・背中が張る・腰痛

足腰が弱い・生理痛・生理不順・足がつる

ぎっくり腰・足が重だるい・膝痛・股関節痛

坐骨神経痛・頻尿・下痢・便秘・腹痛



小麦、乳製品

穀物系アレルギー

麦、米、もち米、とうもろこし、雑穀、蕎麦、大豆

ラテックス フルーツ症候群

キウイ、バナナ、パイナップル、洋梨、栗  
オレンジ（柑橘系全般）、イチゴ、リンゴ  
ジャガイモ、トマト、アボカド、ナッツ類

ナッツ系アレルギー

カカオ、コーヒー、カシューナッツ、アーモンド  
ピーナッツ、マカデミアナッツ、ピーカンナッツ

魚介類アレルギー

甲殻類、貝類、青魚、赤身魚、うなぎ、干物





# トリガー

引き金になっているのは！？

サイン

赤ら顔、よだれ、口が乾く  
お腹空いてなくても食べたい

## 噛まない 早食い

消化不良・ノントリアージ  
消化酵素の枯渇  
毒素蔓延

## ストレス

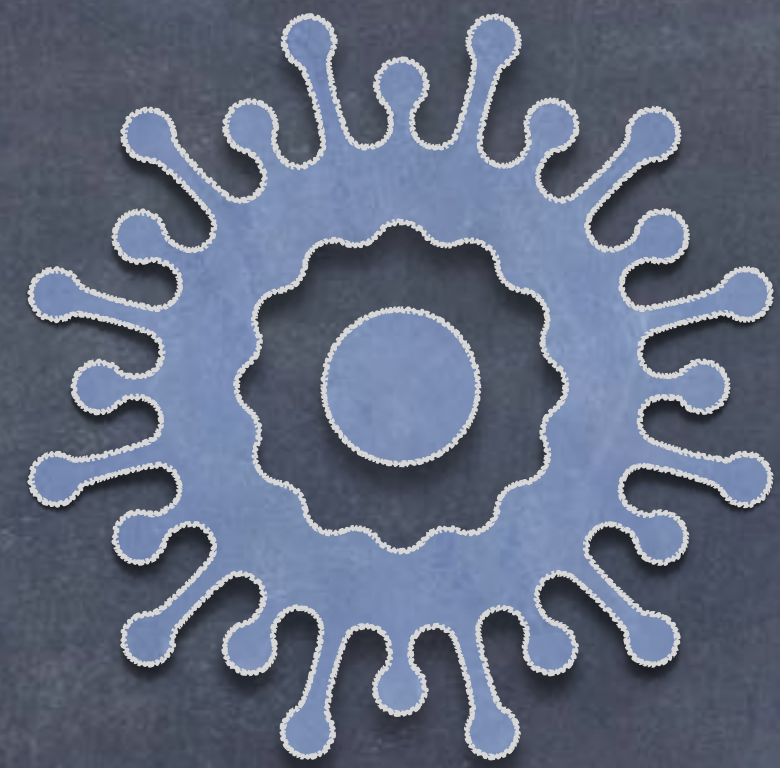
消化酵素の分泌ストップ  
消化酵素の枯渇  
血流不全・免疫抑制  
毒素蔓延



# トリガー②

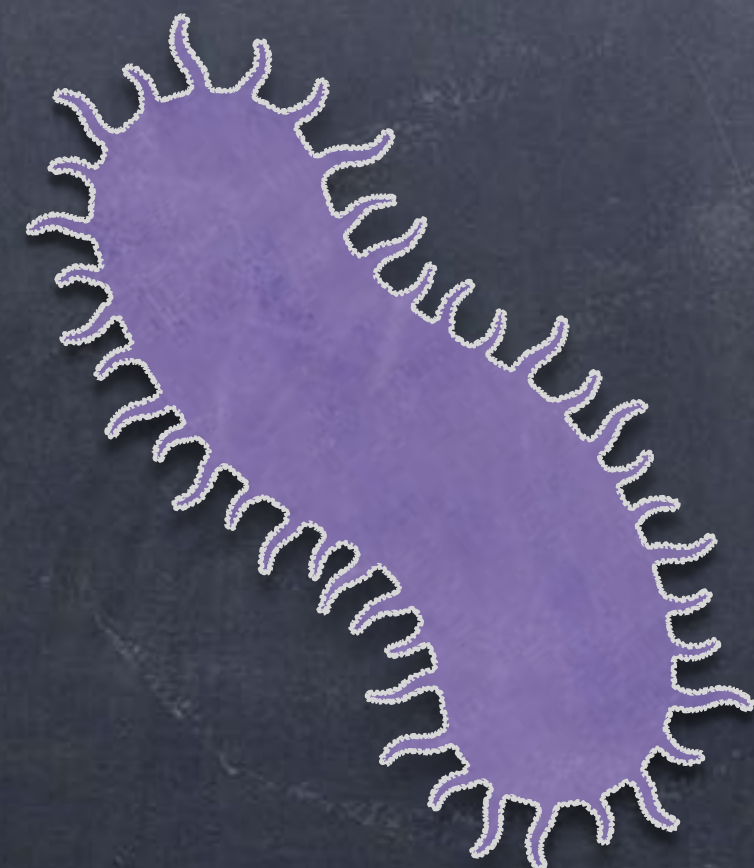
サイン

激しい咳、痰がからみまくる  
蕁麻疹、慢性的な下痢、水便



## 真菌類 カビ

カンジダ菌、アスペルギルス、接合菌  
クリプトコッカス、ヒストプラズマなど



## ヒスタミン産生菌類

悪玉菌、モルガン菌、クレブシエラなど



# 対策

よく噛む      ゆっくり食べる      食事回数減

アレルギー食品、怪しい食品、加工食品を避ける。

ゆっくりと味わいながら食べる習慣を。

ストレスがある時の食事は避け、リラックスして食事する。

1日1~2食、時間が来たから、、ではなく、本当にお腹が空いたら食べる。

間食、おやつを控える。



# 対策

## アレルギー反応が強い時期の注意点

真菌や悪玉菌を優勢にする、発酵食品（麴、酵母）などに注意

日本酒、焼酎、みりん、味噌、醤油、甘酒、漬物、もろみ、鰹節

酵母エキス、イースト、イーストフード、発酵調味料、クエン酸、ペニシリンなど