

# 自然に学び、先人に学ぶ

## No. 21 ～食物不耐症(Food Intolerance)～

「自然に学び、先人に学ぶ」通信 No.18 でお伝えしましたが、人には必ずと言っていいほど「食物不耐症 (Food Intolerance)」という遺伝性 (先天性) の障壁が少なくとも2つや3つはあるそうです。これは (ある) 食物を消化することができないということです。以下、私の体験をもとに読者の皆様にこの「食物不耐症」に関しての貴重な情報をお届けします。

多くの人、或いはすべての人が抱えて悩んでおられると思われる事の一つに、長い間気になっている (いた) 原因不明の不調、例えば、過敏性大腸症候群、下痢、便秘、胸やけ、膨満感、皮膚の炎症、頭痛、偏頭痛、生理痛、喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー、鼻や目の炎症、倦怠感、肥満、脱毛など、その原因はもしかしたら食べていた物にあるかもしれません。食べ合わせを含めて消化できない食品を“好きだ、美味しい”と食べてきた結果の不調であるかも、ということです。

私の場合、一時期、口腔全体に現れた酷い口内炎に悩まされました。近くの病院等で診てもらおうとも考えましたが、先ず、日ごろお世話になっている松本市の歯科医院へ行くことにしました。診断結果は、今まで聞いたことのない「食物不耐症」でした。

その後、歯科医師の先生に教えていただいた手順に沿って検査してもらった結果、卵 (魚の卵を含めてすべての卵) は絶対に摂ってはいけない食品と判りました。更に牛乳 (乳製品すべてを含む) + 穀物の食べ合わせも消化することができない体質であることが分かりました。

大好きだった卵類と乳製品 (カゼイン) 及びパン類 (強力粉/グルテン) を完全に絶った結果、3か月余りでほぼ体質改善できて、困っていた口内炎の症状もほぼ無くなり、快適な日々を過ごしています。半年過ぎた現在も継続中です。感謝! 感謝!



代表的な改善内容は以下の通りです。

① (何かを) 食べた後 20分～30分後に下痢になっていました。その何か?を思い返しますと、そこには必ず卵や乳製品を使った料理がありました。外食を含めて、卵と乳製品を使った料理を徹底的に避けた結果、びたっと止まり快腸!

②相乗効果として、3か月で体重が約8kg落ちて標準体重のど真ん中に収まり、BMIや体脂肪、内臓脂肪も同様に理想的な数値になっています。体は軽く感じ、タンスの肥やしとなっていたパンツやシャツ、セーター、ジャケットなどすべて楽に着ることができるようになりました。

③手の甲にできていたイボや潰瘍状の傷も無くなり、きれいで若い?手指に戻りました。

消化できない食品を避ける＝少食になった → 身体が健全に働き始めた、ようです。



私自身の体験を通じて知り得たこの「**食物不耐症**」に関する内容を、同じように原因不明の体調不良で悩んで困っておられる方々にお伝えして、少しでもお役に立てたらと思い、このテーマの通信を発行することになりました。

(No.18 発行後、問い合わせが多くなりました)

尚、断食の効果やカゼインやグルテンフリーの必要性はそれぞれ体験していただくか、専門書等でご確認ください。本通信の内容は私が今回お世話になりました食品と健康の問題に詳しいジャーナリスト（ディロルフ幸子氏）の解説や医師の方々のコメントを引用しながら簡潔にまとめました。

## 似ているけど食物アレルギーとは違う

### 一 体調不良の現れ方や反応の遅さ（遅延性）から、原因を特定することが困難 一



消化できない物を摂り続け、その消化できない物が腸内に残るとどうなるのか？

腸内に腐敗と炎症が起き、腐敗ガスや毒素が溜まり、その毒素が小腸の腸壁から血管（血液）へ、脳へと入り、異物に対する抗体が動き始め、過剰反応（暴走）により自身の恒常性や各器官への攻撃が始まり、精神的障害や体全体の不全へと繋がります。一緒に食べた他の消化できる食物まで吸収が阻害され、必要なミネラルなどが吸収できず栄養失調状態となり、免疫力も低下していきます。2人に1人（約45%）が「食物不耐症」の対象の可能性とも言われています。何となく、日本人のガン罹患率によく似通った数字ですね。

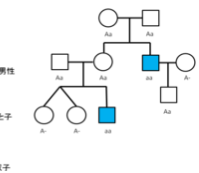
・「自然に学び、先人に学ぶ」通信 No.1 の ～食と農業～で触れていますが、“**食べ物で治せない病気は医者でも治せない**” “**私たちの体は食べた物でできている**”

・「自然に学び、先人に学ぶ」通信 No.2 の ～電磁波を知り、電磁波とうまく付き合う～では、“**生命誕生の様子（細胞や諸器官のできる様子）を観ていると、人や動物は小腸が先ずできて、その後、骨格や脳ができ始める**”

という事を紹介しています。これらからも窺えるように、腸（特に小腸）の役割の重要性が解ります。その小腸に消化できないものを送り込んで負担をかけ続け、更に食品添加物や薬など化学物質により異常ともいえる状態になっていることは想像に難くないです。

ここで注意していただきたいのは、自己診断はしないで専門家（医師）に検査を依頼してください。十人十色、ひとり一人の遺伝子の差ですので、たとえ親子でもご先祖様から贈られたものは内容が異なります。

先祖から受け継いだ自分の遺伝子情報（食物不耐症）を知ることの重要性と日常の食生活の内容を管理しながら食品を選択して摂ることは、現代の人間社会を上手く生き抜くことにも繋がります。もちろん、食品（化学）添加物や遺伝子組み換え食品、農薬や化成肥料を多用している農産物等をできる限り避けることも大事です。



「食物不耐症」の検査はニューヨーク市のドクター・スーホーに毛髪を送ることでできます。その手続きは、東京在住のディロルフ幸子さん（食品ジャーナリスト）に連絡し依頼することで、ドクター・スーホーとの仲介をしていただけます。

連絡先 : [sachikoderolph@hotmail.com](mailto:sachikoderolph@hotmail.com)  
(春口からの紹介と言ってもらっても結構です)

今回の通信は環響エネルギー（LOA）とは直接関係ありませんが、環響エネルギーの効果を最善に活かすためにも大切な内容と考えてお知らせします。  
もっと詳しい情報が必要な方はご連絡ください。メールまたは FAX でお届けします。

### 人の運は食にあり（水野南北）



いいと思えることは一つでも・・・  
いいことは一人でも多くの人に・・・

以上