



Date 日付 : 2017年2月18日&19日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : アレルギー・花粉症を改善する食とライフスタイル

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- ・ 智世さんにコーチしていただいてから、食生活に気をつけるようにして以来、体調も便秘も改善され、軽度アレルギー症状(アレルギー性結膜炎)があったのですが、そういえば最近、花粉の季節に目がかゆくないです。自分の体の状態が感覚としてわかるようになったと思います。(本田真由美さま)
- ・ 花粉症は治るとのこと。私は20年前に花粉症と診断されたのですが、現在はいついっさい症状がなく不思議に思っていました。今回学んだポイントと、ここ2-3年の私の食生活が合致していたと言う確認がとれました。(石井祐子さま)
- ・ 花粉症が治るかもしれないということ。乳酸菌レンコンで花粉症の薬を飲まなくて済むならそんないいことはない。(沖桜子さま)
- ・ レンコンケフィアとても気に入ります。日本に帰ってきてからというよりドイツへ行ってからは薬を飲んでいませんが、くしゃみはこの時期激しいので、実験台になってみよと思います。レンコンとヨーグルトを入れたパスタとかよく作って食べていたのですが、案外良かったのかも！と、嬉しくなりました。(北村紀子さま)
- ・ 経皮毒や乳酸菌レンコンのお話。(匿名希望)
- ・ 乳酸菌レンコンのレシピ(佐々木美穂さま)
- ・ レンコンケフィアのアイディアが印象に残りました。血管が腸に多く集まるところに、はっ！としました。(川嶋あすかさま)
- ・ Live Dirty - 馬や牛のいる環境にいる子供にアレルギーが無いことにびっくりしました。共生することを現代人は忘れているのかな。(匿名希望)
- ・ 自然のサイクルで生まれる食べ物を食すことが、大事だと思いました。先生がロジカルで非常にわかりやすかったです。感動しました！！また、機会がありましたら参加させてください。(中野真貴子さま)
- ・ 脳の重さと腸内細菌の重さがいっしょ。なんか神秘的。(匿名希望)
- ・ 先生が実際に食べもので花粉症を治したということ！レンコンケフィア。試してみたいと思いました。(匿名希望)
- ・ レンコンの薬効。ストレスから胃や十二指腸がいつも不調な為、積極的にレンコンを取ろうと思います。講座後の雑談にあった、帝王切開で出産した乳児の腸内環境についてのお話も大変興味深かったです。(佐野環さま)
- ・ ケフィアという商品があるという事と、有機栽培のものでも有機農薬や有機肥料があるということ、花粉症がなおるということです。(栗原真姫子さま)
- ・ 花粉症に乳酸菌レンコン！早速作ります。(池純子さま)
- ・ アレルギー体質を改善するには腸内環境を整えることが必要だということがわかりました。(匿名希望)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ 腸に血管が集まっている理由がわかったことです！(栗原真姫子さま)
- ・ 繰り返し聞く事で、医療・健康業界に属さない素人な私には、内容がより頭に入り、良かったです。ケフィア菌も頂き、ありがとうございます。早速今夜、豆乳に入れて発酵させてみます。次回も楽しみにしています。(佐野環さま)
- ・ 不満はないです。いつも通り満足です。(匿名希望)
- ・ 花丸満足(中野真貴子さま)
- ・ 乳酸菌レンコンの話が大変興味深い内容でした。(匿名希望)
- ・ 腸ということについて、いつも新しい「はっ！」という発見があり楽しいです。私の腸の細菌群がこの講座の申し込みをしたと思うこの頃です。(川嶋あすかさま)
- ・ アレルギーが完治する可能性を腸を整えることで見出せる点(佐々木美穂さま)
- ・ アレルギーの救世主であるレンコンケフィアはとても参考になりました。非常にわかりやすいレクチャーで大満足です。(匿名希望)
- ・ すぐに実践できることがいっぱいうれしいです。花粉症の姪っ子と一緒にやってみようと思います。(北村紀子さま)
- ・ 今日から始めたいことを教えてもらってありがたい。ケフィア菌をいただいたので、さっそく今日作れて嬉しい。(沖桜子さま)
- ・ 今日大満足の充実した内容でした。有難うございました！(石井祐子さま)
- ・ 全ての事に腸内環境が関係しているので、整える4ステップを日々心がけ腸内環境を改善していきたいです。(池純子さま)
- ・ 腸内環境の大切さを再認識しました。頭で判っていることでも時々こういう風に喝をいれてもらおうと良いです。(本田真由美さま)
- ・ 花粉症も治る！ということがわかりました。免疫・腸内細菌の関係性から、改めて復習することもできてよかったです。(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。