

【塾長オリジナルレポート】

花粉症で悩めるあなたへ

これで今年は大丈夫！

花粉症を克服して

売上もアップ！

花粉症対策レポート

はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://get.adobe.com/jp/reader/>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

はじめに

お世話になってます。

塾長の井上です。

この時期花粉症で苦しみ仕事やアフィリエイトの作業が
思ったように進まない・・・

体調不良で毎日つらいという方も少なくないと思います。

井上もかつては花粉症で苦しみこの季節が憂鬱で仕方ありま
せんでした・・・。



しかし、薬に頼ることなく食事内容やちょっとしたコツを
ただだけで花粉症の症状が激減しました。

このレポートでは私が効果あり、その方法を他人に紹介して
も効果があったものをレポートにまとめてご紹介しますね！

花粉症の時期

一般的にこのようになります。

ハンノキ 1月初旬～4月初旬

スギ 2月初旬～5月初旬

ヒノキ・サワラ 3月中旬～6月初旬

コナラ・クヌギ 4月中旬～5月中旬

イチヨウ 4月中旬～5月中旬

スズメノテッポウ 3月下旬～6月中旬

カモガヤ 4月下旬～

オオアワガエリ 4月下旬～9月初旬

ヒメガマ・ガマ 7月初旬～9月下旬

イネ 7月中旬～9月初旬

ブタクサ 7月下旬～10月下旬

ヨモギ 7月下旬～10月下旬

カナムグラ 8月下旬～11月初旬

セイタカアキノキリンソウ 10月初旬～12月初旬

花粉症の薬について

花粉症を抑えるために様々な薬が売られていますが、

例えばアレグラ



これは即効性があり会議の前などどうしても鼻水やくしゃみを抑えたいときには有効ですが、

基本的に薬に頼った改善方法ではお勧めしません。

なぜなら私も経験があるのですが

アレグラをしばらく飲み続けると今度は鼻腔内が極度に

乾燥してきます。

そうすると粘膜の免疫力がなくなり、風邪をひきやすくなったり、喉を痛めたり、花粉が直接体内に侵入してより症状が悪化します。

花粉症→アレグラを飲む→乾燥状態になる→花粉が侵入 ウイルスの侵入→体調のさらなる悪化

と悪循環を繰り返してしまいます。

そこで薬に頼らない外部対策

内部対策（食事療法）について

お伝えしてきます。

花粉症外部対策

外出時、マスクは当然のことマフラーなど身体を覆う工夫をします。

マスク



当たり前のことですが、時期を早めにするのがポイントです。

マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を約

1/3～1/6 に減らすことができますといわれています。

特に鼻の症状が気になる方におすすめです。

また、花粉が飛び始める前からマスクをする事で、

服装が重要！

花粉が付着しやすい素材は避けること！

ウールなど花粉がつきやすい素材は極力避けた方が良いでしょう。

特にコートなどはすべすべした素材がおすすめです。

女性の場合は、首筋をガードするスカーフの使用も効果があります。

男女を問わず、つばの広い帽子をかぶるのも、

顔や髪の毛につく花粉を少なくする効果が期待できます。



建物内に入る前にきちんと

はらってシャットアウト

空気清浄機が回っていても、持ち込んではいけません。

衣服・ペットなどについた花粉は、

ちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫

と努力をしましょう。



帰ったらすぐシャワーをしよう。

髪の毛の花粉を洗い流してやります。

これは超大事です。

あとに続ける鼻うがいもシャワーのついでにやっちゃいましょう！

加湿も一つの花粉対策です

何でもいいのですが加湿器が一つあるだけでも結構違います。

どんな製品でもいいとおもいます。



床の水拭



週に2回はやりましょう

水拭きワイパーなどで家のフローリングなどを拭き掃除をします。

目にも見えない花粉は、いつの間にか憩いの空間すら汚していきます。

面倒ですが、徹底的な水拭きを定期的に行っていきましょう。

使い捨ての雑巾か、ウェットティッシュがいいです。

<外出時の準備>

高性能マスクを使いましょう！

外出時にはマスクは必須です。

鼻のところで花粉が入ってくるのを止められるマスクを使います。

基本的には使い捨てです。

よく一度使ったマスクをもったいないからといって

何度も使う人がいますが、一度外出して使ったマスクは

家の中に花粉の野郎を持ち込まないことが大切です！

もったいないからといって花粉症を悪化させていたのでは、

何のためのマスクか分かりませんね・・・

これは意外としていない人が多いですが一度使ったら家の前で捨てる、

これをするだけでも随分と効果があがります。

次に井上が様々なマスクを試した中で

目的別にお勧めマスクを整理してご紹介します。

<何がなんでも花粉をブロックしたい人へ>



超立体マスク



花粉を 99.9%除去してくれる超高性能なマスクです。

とにかく花粉を吸い込みたくないという方はこちらのマスクは

とてもお勧めです。

医療用として現場でも使われているので性能の素晴らしさは折り紙つきと言え

ますが、顔の凹凸にフィットするので、

人によっては息苦しさを感ずる場合もあるようです。

＜メガネをしていて曇りが気になる方へ＞

↓↓↓ ↓↓↓

快適ガードプロ→



こちらの商品は、普段から眼鏡を使用している方や花粉対策として眼鏡を使う方に特にお勧めです。

息が鼻の上へと抜けやすく設計されているため、

眼鏡の曇りをカットしてくれます。

女性でマスクをしてメイク落ちが気になる方へ

↓↓↓ ↓↓↓

メイクが落ちにくい三次元マスク



女性の中には、マスクをする事でメイクが落ちたり崩れたりするのが嫌でマスクを敬遠している場合もあると思います。

そのような方にお勧めなのがこのマスクです。

肌に当たる面にプロテクト加工が施されているので
マスクにファンデーションが移るのを防ぎ、

さらにマウスバーが口元に空間を作るためリップが剥がれるのも
阻止してくれる優れものです ^^

使い捨てコストパフォーマンスで選ぶなら



フィットイ お徳用マスク 高性能花粉対応



花粉症のマスクの中には、洗う事で繰り返し

使えるものもありますが、

もっともよいのは毎日使い捨てです。

そうすると、一枚の値段が安い方がより経済的と言うわけですが、

こちらの商品は楽天市場で 60 枚入り 663 円で販売していました。

不織布ですが三層構造になっており、花粉の侵入を防ぎます。

耳掛けが幅広タイプの製品もあるので、

それも価値があります。

花粉を吸い込まない！



アレルギーシャット 花粉 鼻でブロック チューブ入 30日分：

フマキラー株式会社

最近、鼻の内側にジェルを塗って花粉の侵入を遮る物もあります。

鼻下がテカるのが気になりますが、

外から見るとそんなに目立つわけでもありません。

しっとりティッシュを使います。

鼻セレブシリーズ | ネピア



言わずと知れたしっとりティッシュです。

井上も花粉症の時期はこれを愛用しています。

マスクをしてもどうしても出てくる鼻水は仕方ありません。

鼻をかみすぎ→皮が剥ける→ヒリヒリ→乾燥する→過敏になってまた

鼻をかむ。

地獄の無限ループです。そこでこのしっとりティッシュで少しでも和らげまし

よう！

花粉症内部対策

上記は花粉症の外部対策ですが、外部対策は防衛するもの、
一時的な対策です。

**対して内部対策はそもそもの体質を直して花粉症
をなくいくので
こちらは非常に大事になります。**

体は食べる食物によって
作られます。根本から治すには食事を見直すのが
一番よいです。

【薬に頼らず花粉症の症状を和らげる方法】

▼食材・食べ物編（効果・効能）

りんご



りんごに多く含まれる水溶性食物繊維ペクチンに、アレルギー一症状の原因物質を減らす効果があります。

即効性はありませんので、少しでもいいから毎日食べることが重要です。

料理に利用したり、すりおろしたりしても成分の働きは変わらないので

いろいろな幅広く活用できるので重宝しますね！

ブロッコリー



粉症の緩和に効果のある α リノレン酸、アルファリポ酸（ α リポ酸）が多く含まれています。

カリフラワーも同種の野菜なので、同じ効果があります。

つぼみの部分が好まれますが、茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれていて、栄養成分のビタミンA（カロチン）、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウム、食物繊維等を含み、ビタミンCはレモンの約2倍含まれます。

マトから抽出されたカロテノイド(主にリコピン)を継続的に摂取することで、花粉症の自覚症状が改善するとのことですよ ^^

ヨーグルト



腸内細菌のバランスを整える力が、花粉症にも効果があります。

花粉症に効果がある食べ物の中で、特に人気が高いものです

一日 200ml 以上のヨーグルトを 1 年間摂取した人の 3 割で、

花粉症の症状軽快したという実験結果が報告されております。

にがり



花粉で炎症を起こした鼻や目の粘膜の症状を和らげるマグネシウムが症状緩和に有効です。

にがりとは、海水から食塩を取ったあとの残液のことです。

強い苦みがあり、主成分は塩化マグネシウムで豆腐の凝固剤などに使用されています。

飲料水に少量のにがりをたらす、米や味噌汁などの隠し味として数滴加えるのが一般的な使用方法です。

摂取しすぎると下痢などを起こしやすく、料理に少しずつ取り入れ方法がおすすめです。

また近年マグネシウムが体を維持する

心身の安定に非常に大事であると着目されています。**意識的にマグネシウムを取るようにしましょう！**

ニンニク



臭いの元アリシンが、

花粉症への十分な効果を発揮するとのこと。

ニンニクにはNK細胞というものが含まれており、活性化すると、

アレルギー性の過剰な免疫反応が抑制され、IgE抗体という原因となる

産出を抑制してくれる。

その結果、花粉症の症状も緩和されます。

にんにくのにおいを抑えるには、にんにくを食べる前に

一杯の牛乳を飲む、

食後にりんごをかじるなどがいいです。

その他緑茶、紅茶、ウーロン茶、ハーブティー、コーヒー、などにも

その臭いを抑える力があります。

ポリフェノールを多く含む花粉症予防にも効果があります。

ポリフェノールを多く含む食品は、

魚類、ヨーグルト、レンコン、リンゴ、シソ、トマト、ショウガ、ゴボウ、

大根、ニンジン、長ネギ、ヤマイモ、サツマイモ、梅、プルーン、

ギンナン、ニンニク、ニラ、ウド、フキ、ドジョウ、干し柿、わかめなどに多

く含まれています。

飲み物・飲料編（効果・効能）

花粉症に効果があるとされているのは、
甜茶（てんちゃ）です。



甜茶の中でも「甜葉懸鉤子（かんようけんこうし）」
の物が効果が高いとされています。

甜茶には、アカネ科、ユキノシタ科、ブナ科、バラ科の四種類あります。

この中で最も評価が高いのがバラ科キイチゴ属、
植物名「甜葉懸鉤子（かんようけんこうし）」です。

バラ科に含まれるタンニン(ポリフェノール)が花粉症の症状を改善する力をもっているといわれているのです。

花粉症を悪化させる食べ物

逆に花粉症を悪化させる恐れがある食べ物はいけない食べ物をお伝えします。

トマト



スギやヒノキの花粉症がある人は、トマトを食べると花粉を吸い込んだ時と同様に、口がかゆくなったり、のどに違和感が出

たりと、アレルギーの症状が出る可能性が高いです

理由としてはトマトに含まれているヒスタミンが花粉症の症状であるくしゃみ・鼻水・鼻づまりを引き起こすから らしいです。

トマトを食べることでアナフィラキシーショックを起こすこともあるようなので避けたほうが良いでしょう。

花粉症の時期にはトマトをサラダに入れて食べるなどといったことは極力避けたほうがいいかもしれません。

アルコール



お酒は花粉症の大敵と言われます。

実際に、飲んでいる時は感覚が麻痺するのか、症状が楽になった気がするのに、翌日は悪化するという人が大勢います。

お酒を飲んだ後肝臓は、アルコールを分解するために働きます。

この時に、「アセトアルデヒド脱水酵素」という酵素が働くのですね。

アセトアルデヒドは相当な厄介者で、花粉症の大敵ヒスタミンを放出するので大変です。

花粉症の薬を飲むと眠気がさすことがあります

薬を飲んだあとのアルコールは禁物ですね。

砂糖



砂糖の摂り過ぎは花粉症など多くの病気の原因と

なっている可能性が大いにあるのです。

花粉症は砂糖の摂取を控える事とサプリで改善します。

砂糖も 花粉症をはじめとする、多くの病気の原因になっています。

特に精製された白砂糖はミネラル分を含んでいないので

害があるほかはない食品です。

お砂糖は体内の「ヒスタミンレベル」を上げるので、

花粉症もそうですし、それ以外のアレルギー性疾患、例えばアトピーなどでも

お砂糖の摂取は避ける方が良いです！

甘みを足したいときは砂糖よりも、カリウム・マグネシウム・亜鉛など天然の

抗酸化作用成分が多く含まれたハチミツがおすすめです。

最後に

ざっとまとめてみましたがいかがでしょうか？

この花粉症対策は基本的なものです非常に効果絶大です！

今回は基本的なもののレポートにしました。

まだ要望があればさらなるステップとして NO2 も検討します。

とくに食べ物に関して気をつけると体質改善になり

花粉症の症状を押させるきっかけとなるでしょう。

井上もかつてはひどい花粉症に悩みこの時期作業が思うように

はかどらないこともありましたが、

上記レポート内容を実践した結果、今では花粉症の季節も快適に過ごすことが

できています ^^

その結果仕事のパフォーマンスもあがり、売上にもよい影響を与えています。

ぜひともあなたもこのレポートを読んで花粉症を克服して質の高い生活を

維持して稼いで欲しいと思います。

今後とも有益なレポートをどんどん発信していきます。

どうぞよろしくお願ひします。

=====

アフィリエイト コンサルタント

塾長 井上

(ゆうさんと呼んで頂けたら嬉しいです！)

サポート連絡先→ info@seikouda77.com

(毎日全力でサポート中！)

公式サイト！毎日配信中です！！

<http://xn--site-z63ckb30bs089blmvb.jp/>

(↑面白い記事を更新しているので
サイトを見て頂けたら嬉しいです！)

☆好きな言葉☆ 思いは現実になる！

(本当です！)

こちらも合わせてご覧下さいね！^^

===過去配布オリジナル無料レポート一覧===

1 【塾長オリジナル無料レポート】

必ず成功者になれるオリジナルマニュアル

http://seikou77.com/seikou_key.pdf

★2 【塾長オリジナル無料レポート】

ネット起業家にとって必須！自己解決能力を磨く！！

http://100manget.jp/mirai_kibou.pdf

★4【塾長オリジナル無料レポート】

劇的に集中力をアップして人生をドラマチックに変える方法

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

<http://kasegou123.net/syutyu.pdf>

★5【塾長オリジナル無料レポート】

いつまでも稼ぎ続ける起業家になるために！

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

<http://kasegou1.net/kasegi.pdf>

★6【塾長オリジナル無料レポート】

ネットビジネスの収益を拡大させるために
まず身につけるべき必要不可欠なこと

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

<http://kasegou1.net/hukaketu.pdf>

★7【塾長オリジナル無料レポート】

やる気を出す科学的メソッド

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

<http://seikouda77.com/1/yaruki.html>

★8【塾長オリジナル無料レポート】

記事ネタに困っている人へ

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

http://kasegou1.net/kizi_sakusei.pdf

★9【塾長オリジナル無料レポート】
起業家にとって必要なパソコンの選び方

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

http://seikouda77.com/1/pc_kasegu.html

★10【塾長オリジナル無料レポート】
2015年も手帳を使って素晴らしい人生を！！

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

<http://seikouda77.com/2015nen.pdf>

★11【塾長オリジナル無料レポート】
ネットビジネスにおいて
意識すべき、最低限のルールマナー

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

http://seikouda77.com/net_rule.pdf

★12【塾長オリジナル無料レポート】
稼ぎを加速させる！！

ネット起業家の相棒 周辺機材

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

http://seikouda77.com/net_kizai.pdf

★13【塾長オリジナル無料レポート】
アフィリエイト 自動で稼ぐ感覚を身につける！

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

http://seikouda77.com/zidou_kasegu.pdf

★14【塾長オリジナル無料レポート】

###name###さんが成功と幸せを確実に引き寄せる真の法則

↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓ ↓↓↓

http://seikouda77.com/seikou_happy.pdf