

日付: 2020年2月3日

来る年も来る年も、新たなウイルスが現われます。私から皆様に、一つ、二つ、お伝えしたいメッセージがあります。コロナウイルスを含む、全てのウイルスからご自身を守り、免疫機能を改善する方法です。これは、入念に研究が行われ、裏付けされているものです。毎年、鳥インフルエンザ、エボラ出血熱、豚インフルエンザ、ジカ熱、エンテロウイルスなど、かつて無い新型ウイルスを耳にしますね。理論的には、もちろん、多くの人々を死に追いやるようなウイルスが存在する可能性があります。しかし、大きな枠組みで見れば、このウイルスは先程述べたものと同じように、どこかでおさまり、翌年には他の「かつて無い」ものに注意が向けられると私は確信しています。実際、研究を重ねると、2003年と2008年に発表された論文に（そしてこのメッセージの後半で引用された）コロナウイルスが既に登場しているのです。そうは言っても、私の意見が今この記事を読んでいる皆様や、愛する人やクライアントをウイルスから100%守ることが出来るというわけでは無いことは承知しています。

とはいえ、皆様に十分役立つ情報を提供したいと思います。私がウイルスに感染したと気付いた時、あるいは疑いがある時に、私自身が実際に行っている手順についてもお伝えしたいのです。

そもそも、ウイルスはどのように感染するのでしょうか？

ウイルスはまず、保護バリア(肺、目、口、または傷などの粘膜)に付着することにより体内に運ばれ、その後、細胞膜に付着することにより、ウイルスDNAが細胞の核に入り込み、ヒトDNAに取り込まれ、ウイルスDNAがヒトDNAに取り込まれると、ウイルスDNAは転写、翻訳と呼ばれる過程を経てウイルスを複製し、そのウイルスが免疫系を含む宿主の代謝機能に影響を与え、炎症、症状、および細胞破壊などを引き起こします。

ウイルスから我々自身を守る

多くの場合、ウイルスに負けてしまう人は免疫不全の人であり、そうした人は一般的な人より免疫機能がとても脆弱であり、感染から身を守るための適切な対応をとることができません。予防や準備などの事前の手順にはよくよく注意する必要があります。まず、ウイルスへ接触するような状況を避けたり減らすこと、またウイルスに接触してしまうときに免疫システムを「最強」な状態に準備しておくことは重要です。簡単にポイントを要約すると、以下推奨するいくつかの方法が、どの様にウイルスから身を守るかにおいて、色々な面でお互いに絡み合っているということも分かると思います。

ウイルスから自分自身を守るための予防的な手順

1. 抗ウイルス剤：ウイルスを回避し特定する
2. 複製の阻止：ウイルス複製に必要とされるメカニズムの特定
3. 免疫賦活経腸栄養：免疫システムの支援
4. 細胞システムの支援：細胞システムの修復

抗ウイルス剤: ウイルスの回避と特定

まず行うべき秘訣-回避

1. 手を石鹸とぬるま湯でこまめに洗ってください。
2. 顔や口、目、耳に触れることはできるだけ控えてください。
3. 旅行や、大勢の人が居る場所へ行くときには、マスクを着用して下さい。免疫不全と診断されている時は、特にマスクを着用してください。

ウイルスを特定する

1) リコリス(スペイン甘草)は、ウイルスの増殖を抑制し、不活化します。

「研究資料によると、HIV-1、SARSに関連性のある**コロナウイルス**、呼吸器合胞体ウイルス、アルボウイルス、ワクシニアウイルス、および水疱性口内炎ウイルスに対して効果があると記されています。(参考文献: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17886224)。甘草の根の有効成分であるグリチルリチン、およびSARS関連コロナウイルスの複製というタイトルの記事で、著者らは次のように述べています。「SARSの大流行により、それを治療するための抗ウイルス化合物を発見することが必須であると考えます。現在、SARS関連のコロナウイルス感染に対する特定の治療法は確認されていません。ドイツのフランクフルト大学の臨床センターに入院したSARS患者のコロナウイルスの2つの臨床分離株(FFM1およびFFM2)に対する、リバビリン、6-アザウリジン、ピラゾフリン、ミコフェノール酸およびグリチルリチンの抗ウイルス性を評価しました。

すべての化合物の中で、グリチルリチンはSARS関連ウイルスの複製を阻害するのに最も有効でした。」

(参考文献:[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(03\)13615-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(03)13615-X/fulltext)))

2) 元素亜鉛-10-20mg/日まで、最大50mg/日までを投与し、銅と併用して亜鉛銅欠乏症を補い、同様に、ビタミンA(100,000-300,000 IU /日を3~5日間)とも併用します。ビタミンAを亜鉛と併用することで、肺炎の発症率が減少します。(参考:Bhandari等、6ヵ月~3歳の小児の肺炎に対する定期的な亜鉛補給の効果 BMJ.2002Jun8;324(7350):1358)。警告:ビタミンAは高用量では毒性があり、高用量(100,000-300,000 units /日)で長期間投与されると毒性を示すことがあります。この用量のビタミンAを、医師の指示無しで5日以上服用しないで下さい。骨の痛み、皮膚のひび割れ(特に唇の周り)や頭痛の症状が発生する可能性があります。これらの症状のいずれかがあらわれた場合には直ちに使用を中止してください。

3)ブドウ種子抽出物:GSEは、植物性抗酸化作用、抗炎症作用、抗発癌作用、および抗菌作用として、ヒトに対して安全に使用されています。これはNFκB経路と呼ばれる炎症経路を阻止することにより、その抗ウイルス特性を有しています。

4)セレン-200mcg (μg) /日-ウイルスを直接抑制することができ、NF-κB経路を含む複製経路を遮断するのに役立っています。(参考:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17242315>))

複製防止-ウイルスの増殖を防ぐ

ウイルスの増殖を防ぐために、2つ抑えるべきポイントがあります。それは、NF-κBを遮断することと、メチル化を促進することです。

1) NFκBのブロック-多くのウイルスは、NFκBを使って、増えていきます。この経路を調整する方法は異なるやり方が多数存在し、以下がおすすめの食事やサプリです。

- a) ビタミンD3(4,000-10,000IU/日)
- b) ボスウェルミア (フランキンセンスオイルと同じ樹木からの樹脂抽出物)
- c) クルクミン
- d) レスベラトロール
- e) 緑茶
- f) ブドウ種子エキス
- g) 甘草のグリチルリチン
- h) セレン
- i) N-アセチル-システイン(500mgを3回/日)
- j) CoQ10
- k) リポ酸(400mgを3~4回/日)
- l) 魚油からのEPA

m) 亜鉛

2) メチル化促進-低メチル化はウイルス複製を促進します。適切なメチル化を行うために、ビタミンと栄養素を含む体系を提供したいところです。そのうちのいくつかは、フォリン酸(B9)およびコバラミン(B12)、ビタミンB6、SAmE(400mgを3回/日)およびベタイン(3gを2回/日)とともに、ビタミンD3およびマグネシウムなどで、メチル化を調整する栄養素と共に摂取します。通常これらは食事だけでは全く不足しています。

免疫賦活経腸栄養:

加工食品の摂取を減らし、ファイトニュートリエント(植物栄養素)を摂りましょう。高品質のタンパク質源(ホエーのサプリメントなど)を摂るよう心掛けて下さい。ビタミンD、プロバイオティクス、亜鉛、ビタミンAおよびL-グルタミン(食事ごとに分けて摂り1日あたりで3~9グラム)を補って下さい。

細胞システムの保護:

より良い睡眠と栄養を摂り、ストレスを減らし、糖質制限、運動の促進、微量栄養素と植物栄養素の摂取を多くしましょう(パレオダイエットのような)。免疫抑制性および炎症誘発性のある、高炭水化物、高脂肪(健康に良くない脂質)食品の摂取は避けましょう。高炭水化物および高脂肪食品(健康に良くない脂質)は、NFkB経路の触媒および促進剤になります。したがってウイルスが複製を行い損傷を与えるために使用する経路を強化することになります。複数の研究により、ビタミンD、A、E、C、B6、B9、およびB12、および亜鉛、銅、セレンなどのようなミネラルを補うことにより、特にウイルス感染が多い季節には、免疫システム、および、感染を防ぐ可能性が高くなることが実証されています。

オゾン療法-静脈内

最後に申し上げたいのは、短く簡潔なメッセージです。ウイルス(またはその他の病原菌)に感染したとわかっていれば、自分自身で行なうことのできる方策です。

静脈内オゾン療法は、酸化を利用して、体内で循環する微生物を酸化、および破壊する能力があるため、ウイルス感染の影響をほぼ即座に逆転させる強力な治療法です。このタイプの治療法を、皆様や、皆様のクライアントの方に対して、個人的なお勧めは致しませんが、この生きる力を与える、ウイルス破壊療法を提供している地元の医師を探し、見つけられることを心から願っています。

つまり、ウイルスにさらされる機会を避け、制限し、感染症と闘うための免疫システムを強くし、整えることに最善を尽くしてください。サプリメントを利用することで、ウイルスに感染する危険性や複製を減らすことができます。質の高い栄養を摂り日常生活習慣の改善すること、睡眠の質をよりよくするような方策をとること、ストレスを軽減すること、運動を行うことなども良いでしょう。もしも皆様自身、あるいはクライアントの方、愛する方がウイルスに感染した場合には、オゾン静注療法などの高度な治療を受けることで、免疫システムがウイルスを破壊するのを推進します。

Dr. Rudy Mueller IFMCP (機能性医学研究所認定プラクティショナー) DC (Doctor of Chiropractic)

この記事は、著者の個人的意見、臨床経験、個人的研究および機能医学研究所からの知識をもとに作成されたもので、アレックス・バスケス博士、ND (naturopathic doctor 自然療法医)、DC、と彼の著書Antiviral Nutritionにおける教えや内容に基づいています。