

●1日3回シャワーするのは漢方薬を飲むのと同じくらい大切です。寝汗かいてるので朝シャワー、お昼間外出から帰ってシャワー、寝る前シャワー。必ず3回行ってください。未来が変わります。痒みが変わります。かゆいかゆいと私の前で毎週同じことを言う方がおられますが、かゆみ止まりません。しっかりシャワーをしてスキンケアを確実にすることによって、少しずつですが皮膚状況改善して変わってきます。やらなければならないことたくさんあると思います。指導書のバックナンバーを読みよく理解し、その状況の下で頑張ってください。漢方薬飲むだけでは絶対に治りません。

●寒くなってきましたが、身体に熱がこもらないように工夫してください。下着を暖かいハイテクのものにして、着込まない。服装も毛などの素材をさける。ハイネックを着ると、暖かいですが、魔法瓶のように熱がこもります。風呂上り、布団へ直行するとこれまた、魔法瓶のようになり、痒くて眠れない夜になります。色んな、工夫が必要です

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。
ID（ユーザー名）：torroad
パスワード：0783818727

気をつけたい食品添加物

食品の製造過程において、加工や保存、着色などを目的に添加されるものには、天然由来のものもありますが、そのほとんどは化学的に作り出された合成品です。
たとえば、着色料の原料の一つはコaltarールです。そう、道路をつくる材料にもなっていた石炭由来の素材です。これが体の中に摂り入れられるわけですから、健康にいいわけではないでしょう。化学的に合成された食品添加物は、分解されずに体の中に溜まりやすく、排出もされにくい。血管を詰まらせ、ものによっては発がん性が認められているものもあるほど。免疫力を低下させ、体を蝕むことになるのです。

とくにアレルギー症状が発生する理由の一つは、便利な現代社会の弊害とも言われています。食品添加物のない発展途上国には、環境の悪化によって生じる症状はあったとしても、花粉やアトピーといったアレルギー症状はあまりありません。
日本人の免疫力がおちているのは、加工食品にあまりに多く悪いものが含まれているから、という可能性を無視できないのです。

もちろん、国の食品衛生法によって健康に害にはならない添加物の種類や使用する分量は定められています。それをもとに食品はつくられますが、あくまで食品1つに対してのこと。ジュース1本に入っている添加物の種類と分量が、体にとって問題ないかどうかの基準でしかありません。

添加物は排出されにくいものですから、ジュースを4～5本飲んでしまえば、国の安全基準を簡単に超えてしまうことも十分あり得る話なのです。
また、摂取する食品添加物が1～2種類ならまだしも、3～5種類となったときに、体の中でどんな化学反応が起きるかは明らかにされていません。

しかしながら、現代社会において食品添加物の摂取をゼロにすることは、難しいでしょう。だからこそ、食品添加物について知ることが大切です。知っていれば、ここまでならOK、絶対悪いものは避けて選ぼうなど、自分自身でコントロールすることもできますし、そういった意識をもってスーパーを見回すと、安心・安全ということを視野に入れた商品が目につきやすくなります。