

●アトピーの治療法は、消去法なのです。つまり、アトピーの原因は不明でわからないのは、皆さんも知っていると思います。だから、確定的な治療法がないのです。何が原因で、このようになるかわからないのです。またおそらく、すべての方で、違う症状が出る事から、おそらく原因も多種多様であることは予測のつくところだと思います。それなら、どうすればよいのかと言うと、紛らわしい原因となるものを消去するのです。つまり、汗が原因だとすれば、シャワーをしっかりと3回以上する。食べ物なら、除去していく。掻くのが原因なら、物理的にかかないようにする。心因的要素なら、遊びに行く。このように一つ一つ、原因となりうるものを消していくが、治る近道なのです。

●必ずシャワー、一日3回以上。働きに行く前、帰ってきたらすぐ。寝る前の3回。よくあるのが、帰ってくるのが、10時で、寝るのが、11時。それでまとめて一回。間違いです。10時一回。11時一回。計二回が正解です。ここで分かります。うまくいく方、いかない方。短いシャワーをお願いします。1回1分です。汗をさらっと流すだけです。やりすぎると身体に熱がこもるし、身体の油が流れて、ぱりぱりになります。

最強の食事法 1:1:2 の法則 3

いくら栄養を取っても、体内でエネルギーに変えられなければ、疲れた状態がずっと続いてしまいます。カギを握るのは、ミトコンドリア内でのエネルギー産生をつかさどる仕組みTCAサイクル(クエン酸回路)です。

これは、3大栄養素をエネルギーのもととなるATP(アデノシン3リン酸)に変える、いわば体のエンジンです。円滑にサイクルを回すにはさまざまな栄養素が必要となります。

その中でも特に重要な役割を果たすのが、3大栄養素の代謝に欠かせないビタミンB群です。いずれも豚肉やレバーに多く含まれていますが、すべて肉から取ると脂質を多く取ることになります。お勧めはビタミンB群を広く含む、キノコ類です。ボリュウムもあり、1:1:2の食事を作りやすいのです。特にマイタケやエノキはB12以外のB群を満遍なく含みます。TACサイクルのお助け食材です。

- ・ビタミンB1→糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。
- ・ビタミンB2→脂質の代謝とTCAサイクルを回すために有用です。
- ・ビタミンB6→たんぱく質のエネルギー産生と筋肉や血液の生成に必要となります。

B群以外では、アスパラギン酸と、L-カルニチンがポイントです。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、サイクルが回りだす第一段階目に生成されるクエン酸を作るために必要です。アスパラガスなどのほか、トマトにも含まれます。トマトは他にも脂肪を燃焼させる成分、13オキシODAが含まれていることも最近の研究でわかってきており、積極的に摂取したいものです。

L-カルニチンは脂質が分解された脂肪酸をTCAサイクルに運び込む役割を持ちます。牛肉などの赤身肉に多く含まれますが、積極的に取りたいならラム肉が第一候補となります。