

●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 1

疲れにくい体を手に入れるためには、内臓脂肪を減らすのが鉄則です。勝手に脂肪が燃える仕組みをつくるためにDITの活用は欠かせません。DITとは、食事をするとぽかぽかと体が温まることに象徴される体熱産生です。エネルギーの摂取量が同じでも、食べ方を変えるだけでDITを高めることが可能です。

DITを高めるためにはタンパク質の摂取が必須ですが、それだけではありません。栄養素は単体では機能しません。タンパク質を摂りつつ、ビタミンとミネラルを不足なく摂らなくてはなりません。それにはどのような食事をすればいいのでしょうか。

それは、タンパク質、炭水化物、野菜・海藻・キノコ類を1:1:2の割合で摂るという食事法です。細かいカロリー計算は不要で、あとは法則に基づいて幅広い食材・調理法を取り入れればいいのです。

代謝をアップさせることはちょっとした心がけで、簡単にできます。

まず、白いご飯は何かしらを振りかけるのが正解です。白飯のみでは糖質の代謝に必要なビタミンB1が不足してしまうため、じゃこや納豆などのB1が含まれた食品と一緒に食べることで、エネルギーとして使われないまま脂肪に変わるのを防ぐことができます。

野菜が苦手な人は、味噌汁などの汁物を活用すると量を取りやすいです。味噌汁を作る際にコンビニで販売している緑黄色野菜のパックを入れるだけで、簡単に野菜の比率がアップします。コンビニやレストランで外食するときも、1:1:2は実践できます。例えば、牛丼は炭水化物の割合が多いため、ご飯を少なめに變更、豚汁やサラダを加えれば理想に近づきます。

食べ方を工夫するだけでもDITは上がります。そしゃくをしっかりとすれば、消化酵素がたっぷり分泌され、消化に使うエネルギーが増えます