

●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。

老化を防ぐ食事法 1

●カルノシンが老化を抑制する

ウナギ、鶏肉、マグロなどの肝臓や筋肉に多く含まれるカルノシンという物質は、極めて強い抗酸化力を持っています。また、最近の研究では、AGE(老化の原因物質)も強力に抑えられることがわかっています。渡り鳥がロシアから日本まで長い距離を飛んでこられるのも、回遊魚がずっと泳ぎ続けられるのも、カルノシンを豊富に持っているからと考えられます。

こうした、天然の抗酸化物質ともいべき食材をとることで、私たちの体に発生する活性酸素が取り除かれ、老化を抑制することが期待できます。

若々しくパワーに溢れた体をつくるために、カルノシンは注目の成分です。ウナギ、鶏肉、マグロなどを積極的に食べましょう。

●ビタミンB1、B6は夏バテ予防にもなる天然のクスリ

ビタミンの代表格とも言えるB群の中で、とくにB1とB6に、強い抗AGE(老化の原因物質)力があることが分かっています。実際に治験を行ったこともあるくらいですから、もはや「クスリ」に近い効果を示すと考えていいでしょう。

ビタミンB1の1日の必要量は、男性で1.4ミリグラム、女性で1.1ミリグラム。欠乏すると、足のだるさや倦怠感に襲われます。日本が貧しい時代に「脚気」という病気が多かったのはビタミンB1が不足していたからです。

ビタミンB1を多く含む代表的な食品は豚肉、ウナギ、玄米、そば、大豆、レバー、鶏肉などです。夏バテしたときには、こうした食品を積極的にとるといいでしょう。

一方、ビタミンB6の必要量は、男性1.4ミリグラム、女性1.2ミリグラムとなっています。

ビタミンB6は腸内細菌の合成によってつくられるので、不足することは少ないと言われていますが、抗生物質の使用などで腸内環境が悪くなれば足りなくなります。

欠乏すると舌炎、口内炎、口角炎などが現れます。テレビで宣伝している口内炎の薬の主な成分はビタミンB6です。さまざまな食品に広く含有されており、とくに、カツオ、マグロ、サーモン、ナッツ類、肉類全般、野菜、バナナ、ニンニクなどに多く含まれます。