

イナハシ

ヒツコク イナハシメニシ No2.

このごろは、小島のさそりりで目がさめま  
す。春です。ねとやまぎの事もふまくらと  
大きく育っています。人間の肌も小島や植物  
と同じように、日照時間や、日ざしの強さに  
敏感に反応します。この自然の現象を受け入  
れる窓口であり、コントロールしているのは  
ホルモンと、神経系です。

春になると温度が上がると、夏への  
準備のため、ホルモンの働きが活発になり、  
促します。そしてカルシウムの代謝を促進し  
て夏に備えます。ところが冬の肉、あまり  
カルシウムを取らないでいたり、塩分、糖  
分を多く取って、カルシウムのむだ使いを  
していると、春にどんどんカルシウムの代  
謝をし、カルシウムの不足をおこしてしま  
います。

この所をもう少しくわしく説明いたしま  
しょう。

塩からの物があきで、多く摂取するとどう  
なるのか。塩分が多いと血管を破壊

させ、さくみをおとさせては困るので、血中に流れているコレスチロールが血管壁にくっついて修復する（動脈硬化）まろろ悪い現象がおきますが、なにほともあれ、余今の塩分を排泄しなければなりません。その時塩分は、カルシウムとまろろびついて排泄されます。又糖分も、蔗糖から麦芽糖、果糖、ブドウ糖と変化をし、エネルギーにたろろ過程で、次々とカルシウムやビタミンを消費します。このようにカルシウムが不足すると、骨軟化、虫歯、手足がつろろ、そして皮膚も過敏にたろろて、むっかくとすぐ赤くたろろります。又神経と神経の伝達も過敏にたろろり、気みじか理を不足をおとしします。

ですから着は、カルシウム不足をおとしやあく、肌があ赤くたろろったり、グングンあ柔やあいのたろろです。

ただ前回は話したように、まろろ皮胎膜が健康であり、角質が健康であれば、そして今一つバリアゾーが健康であれば、外からの刺

乾から守ることが出来ます。

新しく登場したバリアゾーンについて、  
少しお話ししたいと思います。

前回お話しした角質層のすぐ下に顆粒層とい  
う層がありますが、その顆粒層と又その下の  
有棘層にまたがって存在する、水溶性の物質  
を通さない一つの障壁帯の事を、バリアゾー  
ンと言っておりま。このバリアゾーンがあ  
るために、お風呂に入っても、海やプールで  
あっても、水ぶくれにたらない出来ます。  
水死体はこのバリアゾーンのゆきか、なくな  
ってありまから水ぶくれです。

ところが、このバリアゾーンがまわってい  
ると、外からの刺激、又は水溶性刺激物質を  
通してしまるので、有棘層で、はげしい反応  
をおこしてしまるので。赤くなるというの  
は、有棘層での反応なので。

今回は大分お話ししたい話にしてしまいま  
したが、まとめると、春は過敏になり  
やすい傾向があるので、皮膚がよわいとて

るへ利戟がみると、赤しやったり、ブツブツ  
ヌルヤアいと云うこと等のです。

当然これは何条件に言えよるので、過敏に  
なりやアいの体内条件が有りよると、善般何ど  
もよるとも、魚の心かりも、あるは山菜  
やどたよ、て、思ひかやす「じん子しん」を  
おとしたりよることがあるわやです。

### 野菜

1) カルニチンとたんぱく質を取る。カルニチン  
はビタミンBと一緒に摂取しよると、カル  
ニチンは吸収せよない。ビタミンBは子  
（食物（子しん云々））に含くよれる。又紫  
外線により、脂肪中のエルゴステリンがビ  
タミンBに変わるため、日に浴する事が必要。

2) カルニチンの代謝がスムーズに行くよう  
に、海藻をよとる。（1日1回）

3) カルニチンの気味よさをさけるため、塩

分、糖分をかえり。

型赤くなるのは、有酸素あたり、酸に成る  
かた子、この時、予備のアレカリがあれ  
ば赤くなる。1日1回の酸の物、又は  
2エ217。

5) 皮脂膜、角質、バリアブーシ ~~素~~ ~~素~~ ~~素~~ ~~素~~  
様を又まに保つため、蛋白質を摂る。(糸田  
を参考にしてください。)

6) 別物物をさける。

(例) うるし、ぎんざん、いらくさ、花粉、毛  
(いぬ、ねこ) セービス、細菌、化学薬劑  
農薬、セメント、ゴム、42-5、など

手控