

## 「栄養療法」における「診断チェックのヒント」

今から始める「チェックのヒント」は、あくまで簡単なチェック項目の羅列です。

すべてが、完全に当てはまる事はありません。

しかしながら、病気を理解し、改善していく1つの方向性を示唆するものとして参考にして下さい。

では、始めます！



まずは、頭皮チェックから始めましょう。

**フケがかなりひどい！首から肩からフケだらけ。**まず考えられるのは、砂糖のとり過ぎです。甘いものを控えれば、フケはかなり収まるでしょう。必須脂肪酸が不足しているケースもあります。ビタミンB群を十分に補給する事。プラス、セレンウムも重要です。

### 女性の髪が、やけに細く、よわよわしい・・・

エストロゲンの治療を受けているのであれば、それが原因です。

これも、ビタミンB群、特にB6と葉酸が必要です。あるいは、エストロゲン治療を止める事です。

仮に、エストロゲンとは関係なければ、(そんな治療を受けていないのであれば)胃酸の分泌が不足している場合があります。

分泌が、不足しているとタンパク質が十分消化されないし、(消化されなければ、吸収もされない)ミネラルも満足に吸収されません。

当然、髪は細くなり、抜けやすくなります。

しかし、男性の脱毛症には当てはまりません。

次に、「耳」にいきます。

### 「耳あか」が、やけに多い。

しかも、いつもそうであれば・・・

おそらく、必須脂肪酸の不足が関わっています。これが不足すると、皮膚に様々な形で「影響」を及ぼします。

### 耳の後ろの皮膚に「ひび割れ」が出来ている。

亜鉛不足が考えられます。(摂取して、数週間で効果が出ます)

### **「耳たぶ」に、対角線上のシワが出ている。**

心疾患が進行しやすい体質になっているサインです。

病院で、心電図、出来れば「負荷」をかけた「トレッドミル」と言う心電図を取ると良いです。

### **シワで思い出しました！**

自分の顔を鏡に映して、「しかめっ面」をしてみてください。

この時、額の中心の1cmちょっとの幅に、平行なシワが4本程できている人で、お腹の上の方にも痛みがあるようなら、「十二指腸潰瘍」の疑いがあります。

話を、耳に戻します。

### **耳だれのひどい子供・・・**

感染症に罹りやすいです。アレルギー検査が必要です。

次は、「目」です。

### **眼球レンズが曇ったように見える。**

白内障の疑いが濃厚です。

白砂糖は、極力控えましょう。乳糖の代謝に問題がある場合もあります。

とりあえず、乳糖の入った食品はすべて排除しましょう。当然、糖尿病の検査はして下さい。除去食に加えて、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンAを補給して下さい。

あと、バイオフィラボノイドも飲んでください。

バイオフィラボノイドには、網膜の毛細血管を強化する作用もあります。

又、糖尿病患者においては、白内障の進行を抑える働きもあります。

マグネシウムを忘れずに補給すると良いでしょう。

### **糖尿病ではなく、目に赤い斑点が出来ている場合・・・**

これも、バイオフィラボノイドの補給です。プラス、コリン、イノシトール、ビタミンKです。

白目の部分が、片側だけ突然充血する事がありますか？

まず、血圧を調べて下さい。たいていは、正常だと思えますが、念には念を入れて。

この充血は、だいたい、強膜からの出血ですが、血圧が高くなければ特に危険なサインではありません。

外傷がないのであれば、これもバイオフィラボノイドとビタミンKでOKです。

### **特に、睡眠不足でもなく、泣いたばかりでもないのに・・・目の下にクマの出来ているお子さん・・・**

下まぶたに水平のシワもありますか？

このクマは、「アレルギーの黒アザ」と呼ばれる事があるし、シワの方は「デニーのシワ」と言う別名もあります。

それと、下まぶたが腫れたように、膨れた状態・・・全部「アレルギーのサイン」です。

意外や、牛乳アレルギーである場合が多い。