



平凡な生活があつという間に激変することもあるのですね。先の震災もそうですが、山梨からはちょっと距離があるものですから、正直なところ実感として感じていなかったのかもしれませんが。長野県、岐阜県境の御嶽山の噴火はショックでした。私も登ったこともありますし、霊峰でしたので本当に驚きました。ちょうど大阪の勉強会に向かっていましたのでワイドビューしなのの窓から木曽福島の駅辺りで「見えるかなあ」なんて気楽に見ていましたが、その後甚大な被害が出ているのを知りわが身の呑気さに身の縮む思いです。早く収束することを祈るばかりです。



【エリカ・アンギアルさん】



日本中医薬研究会の秋のシンポジウムが大阪で開催されました。

今回はミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタントのエリカさんをお呼びしました。

彼女は高校三年生の時に大分県に留学され、昔の和食、田舎料理の毎日を送る中でお肌のトラブルがすっかり無くなり、食事もたくさん食べているのに関わらずどんどん身体が引き締まり、プロポーションが良くなったことから、帰国後は大学院まで栄養学を研究し日本で栄養コンサルタントとして活躍することになったのだそうです。

いま、日本女性が「栄養」というものを勘違いし、間違っただけの方法で摂取しているのがとても残念だと話されました。

私もまったく同感で毎日店頭でお客様に話していることが正しかった

のだというメッセージをいただき大きな勇気をいただきました。

アトピー性皮膚炎や肌荒れ、内臓疾患など一度なってしまうとなかなか治りません。

病気の治療より病気にならない予防をしましょう。食事が改善されてもエリカさんのようなスタイルにはなりません、内面からの美、美しい肌は手に入ります。

さて、7日から湖南省、長沙の湖南中医薬大学附属病院に研修に行ってきます。

かなりの奥地でホテルにはシャンプーはおろか、歯ブラシも無いようです。

覚悟して行きますが、中医学のヒントと知恵はしっかり持ち帰ろうと思います。

【秋の花粉症】

今年もイネ科の花粉や菊や金木犀など秋草の花粉が飛んでいます。

私もやられています。0.9%濃度の食塩水で鼻を洗い、イーパオと天津感冒片、涼解楽、衛益顆粒、板藍茶で凌いでいます。この食塩水は何にでも使える万能水です。

1ℓのお水を沸騰させ食塩(NaCl)を9g入れるだけでできます。目を洗っても鼻を洗ってもうがいしても沁みないで調子よくなります。おためしてください。