

## マグネシウムの入浴剤をつかってみた

『エプソムソルト』という商品名の硫酸マグネシウム  
の入浴剤を試してみました。

マグネシウムが不足すると、偏頭痛、睡眠障害、  
PMSなど様々な体調不良の原因になります。

20分の半身浴を続けたのですが、あるとき湯船か  
ら出て身体を拭こうとして気づきました。肌について

いる水滴が丸くてプルプルしています。年齢を重ねるうち、肌について水滴はバチヤと潰れ  
てるのが当たり前になっていたのに… マグネシウムはお肌のバリア機能をアップさせますよ。



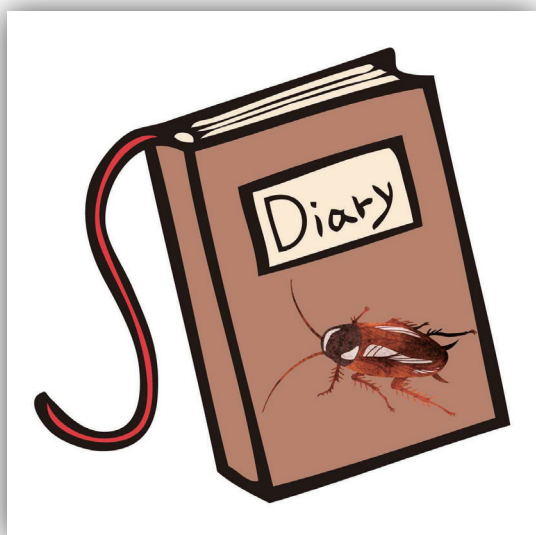
## ゴキブリ日記をつけましょう！

これは、なにもゴキブリを飼育して観察する日記をつけようという趣旨ではありません。  
私はダンゴムシは好きですがゴキブリは嫌いです。好きな人より嫌いな人の方が多いいはず。  
見つけたら退治するばいいのですが、なかなかの手ごわいですよ。

これは、『エクスプレッシブ・ライティング』についてのツイートから発想したことです。

『悩みを紙に書いた方がいい理由は「思考は早すぎる」から。書かずに悩むと「凄まじい  
スピード」で「全然違う方向」に考えが進み、さらに「枝分かれしていく」ので解決でき  
ない。悩みは「捕まえて考えないと逃げる」と思って、紙に整理したほうが良い』

これを見て「思考ってゴキブリみたいだな〜。分裂（枝分かれ）なんかされたら無敵…」  
と思いました。脳内を無敵ゴキブリが這いまわっているとイメージすると、悩みがぐるぐる巡っ  
ているときは捕まえることのできない脳内ゴキブリを追いかけ回しているのでしょうか。結果とし



て脳がバテる。それでも追いかけてしまう…

なので、考えても仕方がないのに気になってしまう悩みは  
『脳内ゴキブリ』と認定して捕獲しましょう。方法は簡  
単、『ゴキブリ日記』に書くだけ。これは部屋にいた  
ゴキブリを虫籠に捕まえて、ベランダに出しておくよう  
なもの。意識できるところに存在するからウザいのであっ  
て、外に出してしまえば気にならなくなります。

バカバカしいと思ってみれば分かります。効果  
絶大。パソコンでいえば、メモリの空き容量を増や  
して、CPU速度を回復させるのと同じことですから。

## 栄養面でのパラダイム・シフトが起こっているのでは…

サブ・タイトルに「～医師や薬に頼らない!～」とありますが、著者は精神科の医師です。

『うつ消しごはん』

『すべての不調は自分で治せる』 藤川徳美

藤川先生は精神疾患の患者に薬物療法ではなく栄養療法でどうにかならないかと試行錯誤して、多くの患者を回復させたようです。ポイントは「タンパク質と鉄不足」。タンパク質は酵素や神経伝達物質などの材料になるので、不足すると心身への影響が大きい。高齢者でも肉をモリモリ食べている人は元気だったりしますよね。

タンパク質や鉄不足になる大きな要因は、小麦や砂糖などの「糖質過多」になっているから。パン、ラーメン、パスタ、ケーキなど、糖質メインの方は多いかと思います。

そして、精神疾患だけでなく不定愁訴でお悩みの方が回復していったのが巷で噂になり、いつからか『藤川理論（本人が提唱したわけではないようです）』と呼ばれます。

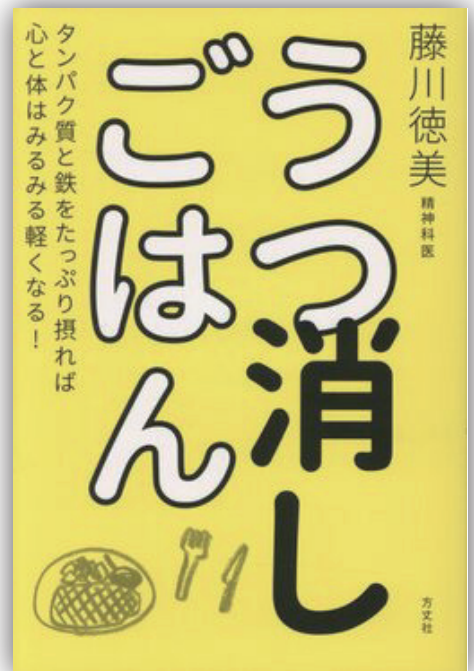
現代人は「質的」栄養失調になっているといいます。量は足りていても、必要なものが足りない。

質的栄養失調とは『糖質過多+タンパク不足+脂肪酸不足+ビタミン不足+ミネラル不足』です。

今までの食生活の基本は糖質、タンパク質、脂質をバランスよく食べましょう!といったものだと思います。それが、「タンパク質をガッツリ取りなさい!」と言われても素直に受け入れられないのも分かる気がします。

人間は基本的に変化を嫌う生き物です。なにかを変えるには凄いエネルギーを使うので、「これまで通り」が一番楽ではあります。そして、糖質は美味しい。食べ物の誘惑は怖ろしいですね。

でも、当院へ来ているメンタル不調の方が、この『藤川理論』でよくなっているのも事実。月経前症候群（PMS）でお悩みの方は、栄養から来ている要素が大きいでしょう。なにかしらの不調がある方は試してみる価値はあると思います。



**編集後記** 気づいてくれたと思うのですが、ニュースレターの名称を替えました。

今回は26号になります。私の小さな夢は、このニュースレターを始めたときにも書いたのですが、100号まで発行すること。なんだかんだで1/4まで来ました。嬉しい♡

これからも、『アースさん通信』をよろしく願います。

【大泉】