



## 母と子のアトピー生活記

那美校 ラファエリ

私の娘は生後1ヶ月目より湿疹が出始め、アトピーと診断されました。皮膚科で副腎皮質の塗りくすりを出され、塗っていたのですが、3か月もすると湿疹がまた出てきたので、そうすると強い薬になっていきました。

なにしろ24年も前のことですから、

まだ今のような軟膏のこまかな使用法などなく、おそらく皮膚科の先生もアトピーに関する知識があまりなかったと感じます。

私は、これを赤ちゃんの柔肌に塗り続けるのに抵抗を感じ始めました。

ちょうどそのころ、近所に、

アトピーに除去食を中心に食事指導をしているというアレルギー専門の小児科医院があるのを知り、すぐに行ってきました。

そちらでアレルゲンを調べていただくと、

牛乳、卵、大豆、青み魚、肉、油、etc.・・・なんだか沢山。いただいた食材表をみると、どれもこれもマークがついていてなにを食べたらいいのかわからなくなりそうでした。

が、とにかく、やるしかない！

それから、米と野菜と海藻中心の食事を作るようになりました。

通っている保育園にも協力していただき、

おかずやスープときたま持参し、おやつも自分のところで用意して、みんなと一緒に過ごせるよう気を付けていただきました。

◎温熱療法

除去食にしても、湿疹が止まるわけではありませんでしたので  
(悪化させないようにしている)  
その同時期に、テルミー温熱療法という温灸療法に出逢い、そちらの勉強も  
しました。片手にはそれを持って、毎日、お風呂上り、夜中にかゆがって  
眠れない時など、それを体にかけました。  
\*搔くかわりに、その棒でこすって煙をかけてあげる感じです。

テルミー温灸は、線香の太い感じでヨモギ、枇杷の葉、など何種類かの  
薬草を練って太目の線香のようにつくってあり  
それを、ステンレス製の金具に装着し、その上から別のステンレスのキャッ  
プをかぶせて直接皮膚の上から箸のようにもってかける。鉛筆みたいな感じ  
です。先端に香炉のようにいくつか窓があいていて、そこから煙がでます。  
薬効成分の煙と熱も同時に体に入れられるので、  
とっても気持ちがいいのです。体の毒を輩出し、  
血流を良くし、自然治癒力を上げ、免疫力を高める。  
施術後、爽快感がしばらく残りますので、痒みが当分の間おさまるようで  
子供も好きでした。  
この温灸には長い期間にわたり、精神的にもだいぶ助けとなりました。  
自然の植物ですので安心でした。

### ◎中医薬&先生との出会い

娘が小学3年のときに、中医薬との出会いがありました。  
(漢方薬は日本のもので、中国では中医薬と呼ぶそうです。)  
何年かのち、  
中国の中医師が薬を処方してくださる場が一時ありました。

先生は、脈診、舌診、肌の色つやを診て、  
あとは、さらさらと紙に何種類かの漢方薬の名前とグラム数をかいて  
それに従ってその場で薬剤師がブレンドの小袋を2週間分作ってくれます。  
ものの5分程の診察でした。

家に帰り、決められた分量を煮出して飲ませると、  
飲み終わったその時に  
即、すーっときれいになる！という印象でした！

まさにミラクルとはこのことです。  
娘も苦いけれど、自分で楽になるのがわかるのでしょう。  
いやな顔もせず、頑張って飲んでくれました。  
2週間たつ前にまた、なんとなく、ぼつぼつし出す。  
するとちょうど終わるころ、また、先生の所に行くと、  
処方の一部変えます。すると、またきれいになる。また、なにかの症状？  
というところで、書き換える。⇒きれいになる。・・・  
のくり返して、体質改善をしていくのだそうです。

ほんとうに素晴らしい見立ての先生でした。  
ずっとお願いしたかったのですが、残念ながら先生のご帰国と共に  
その治療も終えざるをえませんでした。  
が、しかし、その頃にはかなり、体力もついてきたとみえ、  
だいぶ治ったかのように思えました。たしか、8か月くらいはお世話になっ  
たと記憶しています。  
ちなみに、その先生は食事制限のことなどは関係ない感じでした。  
その後何年かして他の中医師の先生からいただいた薬の効き方が  
全然違うことも体験し、見立ての違いかとも思いました。  
またあのような素晴らしい中医師の先生にまた出会いがあるといいな、と  
たまに思い出します・・・。

### ◎水

私も肌が弱く、水道水の塩素がちょっと苦手です。  
アトピーの子では、なおさら肌にそして内臓にも影響ありですので、  
飲み水や、お風呂の水も塩素を取れるような工夫が必要と思います。  
フィルターや、炭などを使うのもいいかと思います。  
シャワーヘッドでも塩素が除去できるものも売っていますね。

飲み水では、3年前から水素発生棒（マグネシウムから水素を発生させる）  
で浄水で水素水を作り、飲んでいました。  
これは、水といっても陽性で、  
腰痛の方が、飲んだら腰が温かくなり、痛みが無くなったと言っていました。  
身体が温まる水なんです！抗酸化作用が高く、  
アンチエイジングの機能水ということで、脳梗塞の方にも

梗塞部位を飛び越えて、その先の血管内に善玉酸素を届けることができる水なので、脳梗塞の回復にもたいへん効果があったそうです。余分な酸素は（酸化物質）化学変化して水になるそうです。

この水は肌の調子が良くなる感じでした。体を温めるは大切です。ルルドの水も水素水だということです\*^^\*

### ◎食材

アトピーっこには特に、無農薬のものが安全です。もしくは、有機農法で、なるべく農薬を使わないものの方がいいと思います。アトピーの人は、ミネラルやビタミンなどが不足しがちと聞きましたので、元気のよい健康野菜がいいですね。現在は、ネットで定期お取り寄せができるのも便利です。大分のA農園の野菜の力はすごいです。O-リングでもはっきり市販の野菜との力の違いが歴然としていました。私はその農法により、昨年から無農薬で田んぼを少し、始めました。^^v

### ◎フラワーエッセンス

これは、薬としてよく使用します。特に、風邪などで、鼻づまり、などのときは、ユーカリを使います。枕や、襟元、タオルなどに2～3滴垂らすと、爽快感があり鼻がすぐに通る、安心してよく眠れます。抗菌にもよいようですからお部屋の清浄にも役立ちます。

### ◎花粉症のハーブ

ペパーミント、ラベンダー、タイム、(+セルピルム)のブレンドをハーブティーにして飲むと、花粉の時期が楽に過ごせます。目の前で、目の赤いのも痒みもおさまるのを何回も見ました。抵抗力、免疫力を高め、ミントが鼻づまりも通してくれます。

モーリスメッセグ氏の処方によるものです。(すべて無農薬)  
これは風邪の時にも効果があります。  
(茶葉のブレンドも市販されている)  
ただし、アトピーの方がのむと、痒みが出る場合があるかも?ですから、  
必ずオーリングで調べてからが確実です。  
\*注意) ただし妊婦さんにはミントがNGですので  
お気を付け下さい。

### ◎プロポリス

これは、風邪のひきはじめに喉が痛む時に効果があります。喉に直接一滴垂らすと、私の場合、喉の痛みがとれます。  
\*ただし、強烈な刺激ですので、悪しからず。  
風邪をひいてしまったら、梅醤番茶や、水素水、ビタミンC  
などを補給し  
あまり食べないで体を温めて休めて治すのが  
私は一番体に合っている感じがします。

以上のように、薬はなるべく自然のもので子どもにも  
使い、それで済みました。

\*\*\*\*最後に\*\*\*\*

ここでいったんまとめさせていただきます。  
ナチュラルヒーリングは、本当に奥深く、語るときりがありません。  
私も化学物質過敏症であり、住環境が原因でした。  
あれこれ考えて、安心して暮らし、使えるものを  
探し求めてきましたので、おおまかに以上のものがあれば、  
医者いらず、(あとは枇杷葉エキス)で過ごしています。

アトピーのお陰で、たくさんの事を学びましたし、  
とっても多くの気づきがありました。

\*

何年も何年も除去食を続けていると  
いつのまにか外食が敵と感じてしまう自分に

これはまずいぞ！と思いました。それから、食事に  
ゆるみをつけるようになり、自分は食事に感謝して  
何でも食べるようにしました。

と、同時に

アトピーを治す、ではなく、  
うまく付き合う、というようにアトピーに  
歩み寄ってポジティブに気持ちを切り替えてから  
自分も娘もとっても楽な気持ちになれましたし、  
肌の状態も一喜一憂するのではなくおおらかな気持ちで  
見ていられるようになったと思います。  
そうして、(季節により変わりますが、)  
症状も気持ちの持ちようで、  
軽くなっていったように感じました。

ほんとうに、アトピーちゃんたちは天使といわれますが  
身体をはって、私たちに大切なメッセージを贈ってくれているのですから。

彼女がいなかったら、自分の生活環境や食など、  
このように関心を払っていなかったかもしれませぬ。

自然や植物。水や空気。周囲の人達など、  
たくさんの愛によって、人は生かされていることを  
このレポートを書きながらしみじみと感じました。

子育て中を思い出しながら、それでも手探りでしたので  
皆様の参考になるようなことかわかりませんが、少しでも  
お役に立てるようでしたら幸いです。

ありがとうございました。

ラファエリ∞愛