

<お腹のカビチェックリスト>

まずは、あなたの「おなかのカビ危険度」をチェックしましょう。以下のうち、当てはまる項目はどれですか。

<A> 症状チェック

- 異常に疲れる
- 抑うつ、気分の変動がある
- 集中力がない、記憶力の低下
- 頭痛持ち
- 皮膚トラブルがある
(じんましん、水虫、爪白癬、いんきんたむし、慢性的な皮膚炎、目のかゆみ、肛門のかゆみなど)
- 消化器症状がある
(便秘、腹痛、下痢、ゲップ、お腹にガスが溜まり易い、腹部の張り、すぐお腹がいっぱいになるなど)
- 生殖器に関する症状がある
(月経不順、月経困難症、月経前症候群、膣炎、前立腺線、勃起障害など)
- 筋神経症状がある
(筋肉や関節の痛み・腫れ・しびれ・麻痺・灼熱感、筋力が非常に弱い、鼻血をよく出すなど)
- 呼吸器症状がある
(長引くセキ、喘息のように呼吸が苦しい感じ、慢性的な鼻づまりなど)
- 耳の症状がある
(中耳炎など耳の感染症を繰り返す、耳のつまり感、めまい、音に過敏など)

 状況チェック

- 不調があり、様々な治療やケアを受けたが改善しない
- これまで抗生物質を何度も服用してきた
- 発酵食品や砂糖を多く含む食品をたくさん食べてきた
- スイーツやパン、アルコール飲料が大好きで欠かせない
- スイーツやパン、アルコール飲料をとると体調が悪くなる
- 低血糖症状の起こることがある
(発汗、手足のふるえ、動悸、脈が早くなる、不安感、吐き気、脱力感、意識障害など)
- ピルやステロイドを服用している、またはしたことがある
- 出産経験が多い
- 雨や曇りの日は調子が悪くなる
- 湿気の多い場所や、カビの生えている場所に行くと、調子が悪くなる
- 化学物質過敏症がある
(タバコや香水や化学物質に対して気分が悪くなるなど不調を起こす)
- 歯科治療などの際、麻酔が効きにくい

* <A>に当てはまる項目があり、かつに1つでも当てはまれば、

お腹のカビによって健康が害されている(<A>の症状がお腹のカビによって起こっている)可能性が高いと言えます。

* その場合、<A>の項目が多いほど、お腹のカビの増殖の度合いが大きいと考えられます。