

毎日新型コロナウイルスの感染者数が発表されていますが、この先いつまでこのような状況が続くのでしょうか。健康診断と同じで、気にすればするほどその意識的ストレスは無意識に反映していきます。ですから、今のように毎日の患者数が報道され続けている状況に「も～うるさいなあ、嫌だなあ～、怖いな～」と不快感を感じる人は、耳目に取り入れる情報を意識的に自分自身で操作しておくことが大切です。「知らぬが仏」という言葉もあるように、余計な情報から自分を守るための「情報管理」も住環境整備の一つに含まれるのです。

テレビやネットから勝手に入ってくる情報に、世の中全体が一喜一憂しているような状況は、どんなに自己管理ができていても精神衛生上よいとは言えません。その結果として知らないうちに無意識を病み、それは体の声となり、様々な症状や病状の悪化、言動の異常として現れることでしょう。

そしてどんな症状も不快ですから早く解決したいと思うのは当然ですが、その原因・引き金をそのままにして対症療法でごまかし続けていけば、後で結局痛い目に合うのは自分自身ですからね。自分の体の声を後回しにしたり、軽く扱うことなく、真摯に向き合う時間を自分のためにもちましよう。身体の声は、アレルギー除去によって体質改善がされ、かつ自分が自分のための行動をとれるようになれば、いつの間にかなくなっていくますから。

また今年の梅雨は長かったですね。例年の5～6倍の雨が短期間に降った地域も多かったということです。雨が降り、湿度が上がり、空気中のカビ濃度が上がれば、同時に体内の真菌（カンジダ・アスペルギルスなど）も活性化します。

真菌が活性化すれば、仲間であるその他の潜在感染源（ウイルス・細菌・寄生虫）もみな一緒に活性化してきます。おなかの中・口の中・血管の中・皮膚の上において、潜在感染源が共謀して暴れた結果、急性炎症や慢性炎症の悪化を招きます。それが自覚症状の悪化の原因になるわけですね。

そこにアルコール・たばこ・ストレス・糖質過剰などの不摂生が重なれば、おのずと免疫は低下します。その状態でウイルス感染者数が増えるのは「当然のこと」なのです。これから暑い夏になれば、さらに体力を奪われます。衣食住における自己管理がどれだけできているか否かで、ウイルス感染するかしないかの分かれ道となります。

備えあれば患いなしです。自分にできる感染対策（体液でのゲートマッサージ・食養生・早寝早起き・ストレス回避・室温湿度管理・マスク・手洗い・朝一番尿のpH管理）をしていれば大丈夫、と一人一人が自分の行動に責任を持ち、それらを無理なく実践していければ、最悪の状態を回避することに繋がると思います。

だからこそ、無理はしなくていいですが、自分にできる範囲は頑張っておいてください。自分のためにまず頑張ること、それが家族・仕事・他人や社会を守ることの第一歩ですから。

また不安を感じやすくその上に感情的になりやすい人は、栄養管理として、まずタンパクが足りていないはずです。そしておなかの真菌・酵母が暴れています。人間の身体は、半分水で半分がタンパクと言っても過言ではありません。それだけ大量に必要な体の主原料なのです。

タンパクがなければ栄養素を運ぶトラックがないことを意味しますから、身体の隅々までビタミン/ミネラルを運ぶことができません。もちろん感染源から身体を守る兵隊も、壊れた組織を直すのも、身体に必要な血液・消化酵

素・ホルモンを新しく作るにも、すべてタンパクが関与しています。

タンパクが足りないからこそ、心身のストレス負荷に耐えられませんか、不安・イライラなどのストレスを感じやすくなるのです。「栄養失調型のうつ」は現代において珍しくなく、これだけ飽食の時代ですが、必要な栄養素が十分確保できていない栄養失調の人が多いためです。関連著書は多数ありますから、ぜひ参考にしてください。

タンパク不足によりビタミン・ミネラルが機能できなければ身体は酸性化します。潜在感染源は酸性の身体を好みますから、あちこちで活発化して慢性炎症をさらに悪化させます。そうなるといつの間にか自分自身の心も体も感染源に乗っ取られてしまいますから、『タンパク+塩+食物繊維+ビタミン・ミネラル+重曹クエン酸水を 300 ccを毎日確保』して、弱アルカリ体質を維持し続けておくことが体調管理の基本となります。

重曹クエン酸水に関して注意しておきたい事は、たくさん飲めばタンパクが足りていなくても、尿は当然アルカリになるということです。重曹クエン酸水 200~300 cc/日で朝一番尿のpH7.4 前後の弱アルカリにならなければ、タンパク質量が足りないかもしれない、とっておいてください。

まずは NAET でタンパクに対するアレルギー除去を繰り返しながら「タンパクにやられない」という状況を作り上げ、その上で肉・魚・卵・豆・乳をバランスよく確保します。タンパクにやられない状況というのは、栄養素としてのタンパクを確実に使える（アレルギー除去していない人は、摂ったタンパクもほとんどが使えていません）、そしてもともとのもとの性質として、もしくはアレルギーがあることで自分の足を引っ張るタンパクを安全な形に代謝できることを意味します。

特にタンパク源として最も効率が良いのは卵ですから、3~4 個/日（子供は 2~3 個/日）摂り続けることが重要です。もちろんこれらタンパクにアレルギーのある人は、食べることよりも、まずアレルギー除去が優先です。「採血では判定できないタンパク」もありますので、アレルギーの有無は IgE・IgG 検査だけではわかりません。自覚症状や筋力検査の結果も、アレルギーの有無や、自分のエネルギーのアップダウンに対する重要な判断要素となります。

良質なタンパク源の毎日の確保は重要ですが、梅雨~夏は細菌性食中毒のシーズンですから、動物飼料にも抗生剤がより多く含まれます。卵の摂取量を上げるということは、飼料由来の抗生物質を多く摂ることに繋がります。耐性菌問題や腸内環境悪化、体重の増減など、意図しない健康問題がもたらされる可能性もあります。それを回避するために、抗生物質をはじめとする飼料由来の薬剤アレルギーの除去もできるとより安心でしょう。「食べ物から広がる耐性菌」（三五館）には、この辺の状況が詳しく書かれています。

卵にアレルギーがないのに卵が食べられない人は、ニワトリの種類・餌・飼い方（一番大事なのは、飼料に抗生物質を使用しているか否か）にこだわった卵を試してみてください。全国でそういうこだわりの卵を作っていますので、ネットで取り寄せることができます。子供は違和感センサーが働きますから、普通のスーパーの卵は食べられないけど、こだわりの卵は食べられるという子も多いです。

タンパク自体のアレルギー、そして消化酵素や遺伝的な問題がタンパクの利用効率を下げている場合は、それらのアレルギー除去も必要となります。また季節的な引き金（今であれば、氷冷・冷氣・湿熱・温熱・低気圧・酸素・二酸化炭素・一酸化炭素・台風・カビ・ダニ・ホコリ・花粉・ナス科野菜・食中毒菌・日光・紫外線・虫よけ剤・日焼け止め・防虫剤など）に対してアレルギーがあれば、その問題を解決・回避するために大量のタンパクを浪費

します。まずはそれら項目に対するアレルギー除去を行い、『タンパクの無駄遣い』を減らしておくことも重要です。

タンパク質は大事ということを繰り返していますが、栄養素として必要なタンパクと、足を引っ張るタンパクがあります。特に問題を起こすタンパク（特にレクチン・コンポーネントなど）のアレルギーを除去しておくことは、現在の不快症状を軽減させるだけでなく、必ず将来の病理疾患（がん・脳卒中・心筋梗塞・認知症・自己免疫疾患など）の予防に繋がりますから、将来の生活の質を落とさずに、時間とお金を無駄遣いしないためにも、アレルギー除去による体質改善をどなたも進めておいていただきたいと思います。

季節的に問題となる熱中症も、湿熱・冷房・紫外線・食中毒・虫刺されもみなアレルギーで説明できます。熱中症をおこしても、低タンパクでは点滴をしても、サプリを摂っても改善しません。低タンパクだからこそ体は冷え、熱中症になったり、いろいろなものにアレルギーや過敏性が発生するといっても過言ではありません。そしてこれらに共通する土台となるのが、しつこいですが「慢性的な低タンパク状態」ですから、タンパクのアレルギー除去を徹底的にこの夏は進めていきましょう。

そのうえで季節的に最も影響の大きい「冷えとり」をどなたもしっかりクリアしておきましょう。エアコンをつけ、薄着になり、冷たいものや甘いものが増える梅雨～夏は、一年で最も内臓が冷えています。世の中には、寒がりさんと暑がりさんがいますが、どちらも内臓が冷えているからこそその症状です。

冷えに敏感な方は、頭以外をしっかりとカバーしておくことが大事です。そして暑がりの方は、薄着であっても、おなか・足首～ふくらはぎ・肘～手首といったポイントはきちんとカバーし、冷たいものを摂りすぎないように気をつけておく必要があります。エアコンもこまめに調節して「目をつぶったら軽井沢（イメージ）」という感じで、ストレスない温度・湿度を心がけましょう。

氷冷/冷気にアレルギーがあれば冷えが体から抜けません。湿熱/温熱にアレルギーがあれば、体を温めてもその熱は体に入りません。ですから、温冷どちらにアレルギーがあっても、結果として内臓は冷えてしまいます。

内臓が冷えていれば潜在感染源が活発化し、さらに冷えて慢性炎症が悪化する…、という悪循環に陥ります。「冷えは万病のもと」ですから、ガン・脳卒中・心筋梗塞・認知症・自己免疫疾患など、どんな病態にも関連していますので、温熱療法は有効ですが、それだけをしていても再現性・普遍性のある結果にはつながらないのです。

冷え取りのための施術にはどなたもかなりの回数を要しますから、施術に加えて自宅での復習を併用しておかれることをお勧めしています。毎日コツコツ、おなかの冷え取り作業を続けておいてください。（保冷剤を直接持って、「冷たい」を感じながらゲートマッサージ。自己治療だけなら500回は最低ライン）

冷えが体から抜けると、内臓が温まり、全身のあらゆる機能が高まります。36.5～36.8度の体温を常に維持できれば、弱アルカリ体質でもありますから、様々な問題回避・解決につながるでしょう。

4～5月の自粛期間により、夏休みも短くなっていますね。その上に第2波により更なる自粛が求められています。自粛をしても自分の将来に責任を取ってくれる人は誰もいません。だからこそ「自分の時間を無駄にせず、反省しても後悔しない」という物差しを持ってどなたも行動しましょう。そのうえで、各自が自分にできる対策をしっかり心がけながら、楽しい夏休みを、悔いなくお過ごしいただければと思っています。

参考 《抗生剤不使用卵》が買えるサイト・ネットショップ

抗生剤不使用卵を販売しているところには他にもありますが、値段もピンキリです。負担が大きくなりすぎないところと、たまにはこんなのもいいですよ、というところを挙げています。

抗生剤不使用肉の脂身は、舌の肥えてない私（斉藤）でも味の違いがわかりました。

他にもお勧めのサイトがありましたら、お知らせください。

価格は、2020年8月現在です。

Yahoo ショッピング

* 信州伊那谷の卵やさん （桜卵・平飼い・有精卵など選べる）

桜卵 30個 2,442円+送料220円

桜卵 50個 3,157円+送料330円

桜卵 80個 3,878円+送料330円

Amazon

* ヤマサキ農場

安全卵 10個 397円+送料560円

安全卵 50個 1,985円+送料560円

安全卵 80個 3,017円+送料560円

* 自然食品のたいよう

こだわりの平飼い有精卵 30個 1,719円+560円

* 水郷のとりやさん

平飼い有精卵 50個 3,780円+送料900円

その他

* 黒富士農場 （定期便割引あり）

<http://www.kurofuji.com/>

* 館ヶ森アーク牧場（初回お試しあり）

<https://www.arkfarm.net/>

※KO マートにも「昔たまご」取り扱いあります。

* 秋川牧園（初回お試しあり）

<https://www.akikawabokuen.com/>