

<< 2020年10月の注意点 冷え・貧血対策 >>

あっという間に今年も残り3か月となりました。そして10月に入ってまだ暖かい日もあるなか、急に冷え込んできましたが、温度差によって体調を崩す人が増えるのがこの季節の特徴です。温度差以外にも、大潮や台風など自分ではどうにもならない宇宙磁場の変動によっても体調を崩しやすいです。そこに共通しているキーワードが『貧血』であり、その結果の『酸欠』なのです。

現代において、誰もが、がん・脳卒中・心筋梗塞・認知症などのリスクを抱えているわけですが、ここに共通しているのも『貧血』です。日本はもともと火山灰地で土壌にミネラルの少ない国です。かつ効率の良いヘム鉄を多く含む赤身肉（牛・羊）を積極的に摂ることが難しく、また国策としての貧血対策（日常で使う調味料に鉄分添加している国もある）は皆無ですので、国民総貧血といっても過言ではありません。貧血とは酸欠を意味していますから、内臓機能の低下にも、血糖・血圧・コレステロールの問題などにも、先天性の疾患にも、発達障害系にも、精神障害系にも、関連しない症状・病態はありません。

<<貧血によって起こりうる各種症状>>

めまい、耳鳴り、立ち眩み、顔色のわるさ、顔面蒼白、頭痛、頭重感、冷え、息切れ、動悸、低体温、低血圧、かさつき、活動困難、朝起きられない、ハイパー・多動、落ち着きがない、飲食できない、食欲低下、思考困難、脳・胃腸機能低下、肝・腎機能低下、異常な空腹感、甘いもの・冷たいものが大好き、食事時間が長い、嚥下困難、吐き気、便秘、下痢、異食（氷・土・金属・爪・皮膚）、抜け毛、白髪、花粉症、各種アレルギー、目・耳・鼻・のど症状、歯周病、虫歯になり易い、歯並びが悪い、知覚過敏、筋肉痛、腰痛、ぎっくり腰、しびれ、感覚異常、足底・踵痛、空咳、喘息、髪・皮膚・粘膜・爪の問題、湿疹、蕁麻疹、カンジダ症、ニキビ、皮膚真菌症、不眠、寝つきが悪い、夜間覚醒（トイレ・咳・痛み・かゆみ・空腹など）、甲状腺・生殖器機能低下、頻繁な風邪、自己免疫疾患、下半身むくみ、ムズムズ脚、出血、不妊、子宮筋腫、卵巣嚢腫、イライラ、うつ、パニック、不安症、各種過敏症、感覚異常、がん、脳卒中、心筋梗塞、認知症、発達障害、先天異常…

ですから現在の自覚症状を解決するために「貧血・酸欠にフォーカス」しておくことは、今の症状（氷山の一角）だけでなく将来の病理の予防にも通じています。大きな病理になる前に、体は痛み・かゆみ・痺れ・だるさ・気力がわからないなど、いろいろな症状を繰り返し出すことで、何とかこの問題を自分に気づかせようと体は自分に訴えています。どんな症状も病態も、必ずその意味があるのです。

これからますます太陽を浴びる時間も少なくなって、かつ冷えてきますから、秋～冬は新型コロナやインフルエンザ感染も増えるでしょうし、メンタル的にもさらに落ち込みやすくなります。

今年はコロナによっていろいろなことがいつも通りにはいかなくなっています。コロナ禍におけるこれまでの経過で、本来のその人と思えない言動に出る人を「CIAMS(シャムズ)」（新型コロナ感染症が誘発する精神状態の変化）という言葉で現し注意喚起している医師もいます。雑談し気晴らしすることも有効ですが、国民病である『貧血』の改善なしにこの現象の真の解決はできませんから、国中に拡がる前に食い止める必要があります。

仕事や日常生活におけるストレスも、コロナストレスも、マスクによる酸欠も、老若男女すべての人の心身の健康を脅かしています。世界がウィルスと共存し落ち着きを見せるためにも2年長くて3年は必要かと思っていますから、視点を目の前ではなく、少し先を見ながら、自分自身を客観的に観ることができるように、「仕事と家族を守るために、まず自分第一」という自分の物差しをブラさないことが重要

自分にとって何が大事なのか、これさえあれば何もいらぬ、という物や人がいれば、とても強くなれます。

エネルギー的にうまくいくための順位は、結婚していれば 1 番旦那/奥さん、2 番子供、3 番親/兄弟でしたね。そうはいつでも…、という人は、好きなもの・人なら何でもいいのです。アイドルでも、キャラクターでも、その物・人のためなら、自分は何でもする、大げさに言うなら命も惜しくないということがあれば、どんなことがあっても頑張れます。人間は弱い時もあるけど、本来は雑草みたいに強い生き物なのです。貧血さえなければ。

「家族と仕事を守るために、まず自分第一」という物差しを各自が持っていれば、周りの声・視線が気になることはありません。逆に外野が気になる人は、自分第一の人生・時間を過ごしていないからです。今からでも遅くないので、自分の時間を過ごすのが自分に与えられた人生の意味であることを理解し、行動に移してください。

まず貧血を改善するために必要なことを、足し算+引き算でまとめましたので、できることから始めて下さい。

【足し算】

- ① 自分の毎日の生活に必要なタンパク・鉄、その他ビタミン・ミネラルの補給ができています。
 - * 卵 3 個+肉・魚・豆・乳、野菜・芋・海草・穀物・果物などバランスよく
 - * アレルギーのない鉄サプリ（夜摂ると感染源を刺激して不快なら、1 日分として朝摂っておく。夜摂らないと朝動けない人は夜にも摂っておく。必要量は必ず体に聴く。増田カイロでは基本 VOR を使用していますが、アレルギーがなければキレート鉄・市販品でも構いません。ヘム鉄サプリは摂りすぎないこと）
 - * 鉄の吸収を上げるためにビタミン C を 3~4g/日確保しておく。
必要に応じて葉酸・ビタミン B12・ビタミン E なども追加する。
- ② 温活；首・手首・足首・おなかを冷やさない。必要に応じて使い捨てカイロを胃（へその上）や腸（へその下）に貼っておく。11 月以降気温がかなり下がってきたら血液全体を温めるために胸の真ん中にまず貼る。
- ③ 入浴、足湯で温まる。汗をかきすぎると鉄やミネラルも一緒に排出されるので、ヒートショックプロテイン入浴法は体調に応じて、週 1~2 回までにしておく。（サウナも同様）
- ④ 朝一番尿で pH チェックを毎朝して、自分に必要な量の重曹クエン酸水を摂っておく。
- ⑤ 家電のアースをとる、アーシングをしながら寝る。

【引き算】

- ① NAET で基本的な栄養素とともに、鉄を無駄遣いする項目（化学物質・重金属・電磁波・感染源など）、そして貧血・酸欠に関わる項目を繰り返し除去して、貧血・酸欠カウントを 5 以下に下げる。
（皆さん貧血カウント 8~10 ですが、採血だけではわかりません！）
- ② 鉄の無駄遣いをしない。そのためにできることとして、
 - * 頭・体を使いすぎない（考えても変わらないことを考える時間をなくすこと、運動もしすぎれば毒）
 - * 寒くないように温度・湿度を調節（寒ければ体温を維持するために、余計にタンパク・鉄を使う）
 - * 夕食は遅くならないこと（7 時までに終えるのが好ましい、寝る 3 時間前までには終わるように）
 - * 糖質・脂質は摂りすぎない（特に夕方以降は胃腸を動かすための鉄が残っていなければ消化すらできない）
 - * サプリ・プロテイン・薬も摂りすぎない
（サプリ・プロテイン・薬も摂りすぎていけば、消化・吸収・代謝するために鉄を浪費する）
 - * 触る電磁波製品（携帯・スマホ・タブレット・ゲーム・パソコンなど）を使いすぎない
（電磁波から体を守るためのバリアとして、鉄・ミネラル・塩を多く使う）
 - * 早く寝る（テレビを見ているだけでも鉄を使いますから、横になって何もしないのが一番。脳や心血流が増えると辛くなる人は、上半身をクッションで上げた状態で休むとよい）
 - * 長風呂しない（入浴は全身運動だからこそ、入浴後に体調を崩したり、脳貧血を起こします。
汗をかくと痒くなったりチクチク不快というのも貧血症状です）

短い秋を楽しみ、これから来る長い冬に備えて準備しておきましょう。 増田カイロプラクティックセンター