

夏休みが終わり、学校も始まり、ほっと肩の荷を下ろされている方も多いかと思います。逆に新学期が重たく感じる方も、迫る受験に緊張している方も、新型コロナ対策に疲れ切っている方もいることかと思えます。人それぞれが違う環境で異なる物差しをもって生きていますから、過去でも未来でもなく、今に集中して、自分の時間を大切に過ごしているかどうか、改めて見直してみましょう。来るかわからない「いつか」ではなく、「今日」を大切にすることが、明日へ、そして自分の望む将来へと必ず繋がっていきますからね。

また一年越しのオリンピック・パラリンピックは自国開催という感覚があまりなかったですが、オンタイムで楽しめましたし、コロナ禍で世界中がまだ大変な今だからこそ、選手一人一人のチャレンジ精神と勇気をたくさん感じられたと思います。多様性・寛容性という種が日本にもっと根付いていけることを願っています。

8月を「太陽」の陽の月とするなら、9月は「月」で陰の月です。ちょっとやかましかったセミが、いつの間にかしんみりとさせる鈴虫に変わっていますものね。新月・満月の大潮期間（敏感な人は中潮～中潮）や台風による宇宙磁場の変動エネルギーに脳が対応しきれてない方は、様々な不調となって体が教えてくれます。痛み・痺れ・かゆみ・咳・めまい・耳鳴り・感覚異常・過敏性・メンタル系など、症状の出現・悪化、またはバイタル変動（血圧・脈拍・体温・酸素飽和度・血糖など）もそれに当たります。

宇宙磁場対策としての急性対応は、タイレノール（消炎剤）が有効ですが、使えない人は五苓散・甘草湯・リコリスなども試してみてください。またどんな薬も酸性物質ですから、重曹と併用しておきましょう。

その他季節的な引き金として、フタクサ・ヨモギなどの秋の花粉・黄砂、カビ・ダニなども影響してきます。屋外で体調がすぐれないという方は花粉や黄砂、屋内で体調がすぐれないという方はカビ・ダニの影響を疑い、マスクの着用や換気、カビ・ダニの多い所の掃除をこまめにしておきましょう。具体的には、布団・エアコン・ソファなどホコリの溜まりやすい所、洗濯機・風呂場・キッチン・トイレなどの水場、ペットのいる所などですね。ペットを飼われている家はカビ・ダニの種類も特殊ですから、自宅の掃除機内のごみで反応があれば、それを使ってアレルギー除去をしておけるといいでしょう。

仕事・学校の都合で「すぐ」に不快症状を消す必要がないという場合は、薬を使う前にまず「重曹3g」や「ミネラル水を普段の2～4倍に増量」してみましょう。それで体調がどう変わるのか、変わらないのかをまず自分の身体で感じてみましょう。それでも不快症状が辛い場合は、もちろん消炎剤や抗アレルギー薬など、アレルギーのない自分に効果的な薬を使って生活を楽にできればいいと思います。

また基本的にミネラルが足りている人はいませんので、ミネラル水（後出）は摂りすぎて問題になることはありません。現代においては、調和のとれたミネラルが不足しているがゆえに、様々な健康問題に悩まされているのですから。

症状の程度によっては、200～300 cc/日（10倍濃縮なら20～30 cc/日）、それでも変化なければ500 cc～1 L（10倍濃縮なら50～100 cc）/日を無理なく使って、自分の治癒力を「早期回復」させましょう。

そしてワクチン効果なのか、涼しく過ごしやすくなってきた（身体的ストレス↓）からかわかりませんが、ここしばらくは感染者数も減ってきているようですね。医療における問題点のみならず、新型コロナストレスによる様々な社会問題（失業・家庭内暴力・心身症の増加・若年層の自殺やいじめの増加・出生率の低下など）も、これ以上悪化していくことのないよう、各自が自分のすべき対策を心がけ、自分と家族を守る人が増えて

いくことで、今後さらに良い方向に向かって安定してくれることを心から願っています。

仕事と家族を守るためには、他人をあてにすることなく、「自分第一という物差し」を常に忘れてはいけません。 コロナ禍で毎日が窮屈・退屈に感じたら、無理ない範囲で「自分が喜ぶご褒美」を自分で準備してみてください。脳が元気であるために必要なのは、酸素と糖と刺激です。こういう時だからこそ、自分の心と体を喜ばせてくれる刺激は効果的な薬となりうるのです。自分と自分の家族を守るのは、社会でも他人でもありません。自分だけです。 だからこそ、「自分が反省しても、後悔しない」選択がどなたにも大事なのです。

新型コロナワクチン接種をご希望の方は、新型コロナワクチンや添加物のアレルギー除去を済ませ、身体からの摂取許可を確認した上で、体調の良い日（食べる・寝るがきちんとできている、不快症状がない）に接種してください。 また接種に際して重要なのは、弱アルカリ体質で、かつ解毒の材料（タンパク・ミネラル）が十分確保できているかどうかです。

妊娠中の方は、母親だけでなく、胎児からの接種許可も必ず確認してください。双方がOKでない限り、妊娠中の接種は控え、徹底した感染対策・免疫対策（アレルギー除去、栄養素の確保、弱アルカリ化、放電、毎日自己尿での自己治療）に努めてください。他人と接する機会の増える入院後は、特にご注意ください。

上記対策がきちんと行われている状態なら、ワクチン接種に関わる副作用はほとんどありません。

また新型コロナ感染後に命を脅かすほど悪化したり、ワクチン接種後の副作用が起きたりしているのは、とても辛く悲しいことです。その場合、ウィルス・ワクチンに対するアレルギーがあるのは当然ですが、単にウィルスやワクチンのせいだけではない（事前の予防対策が可能！）ということも知っておく必要があります。

これまで当院では「体質の弱アルカリ化」の重要性と繰り返しお伝えしてきました。

WHOの健康の定義をご存じですか？単に元気というだけではなく、「身体的・精神的・社会的・霊的（魂）、すべてに安定した状態」が健康です。体も、心も、仕事（勉強）も、人間性も、お互いに関係してきます。だからこそ、すべてにおいて問題なく、安定していることが大事ですよ、というものです。

そういわれたら自分はそうじゃないなあ…と感じる人は、みな人生における何らかの問題を抱える病気・病氣予備軍と言えます。そこに当てはまるみなさんは、「酸性体質」（心身症状を抱え、すべてにネガティブで前を向けない）だからこそ、そのような状態に陥っている、と言えるからです。

「重曹・クエン酸」は身体の弱アルカリ化には重要ですが、あくまでもこれらは「尿pHの数字を調整」するための「カンニング」的な意味合いですから、体を治すための材料ではありません。「自力で答案を埋める（治療力を発揮させる）」には、「本質的な弱アルカリ化が必須」であり、そのためには【調和のとれたトレースミネラル】が欠かせないのです。

身体の酸性度がどなたも悪化した8月以降、感染予防・対策面も考慮し、栄養素の過不足をコメントしてきました。「どなたもミネラル不足が顕著である、そのためにタンパク処理ができていない、だから治る材料が調達できていない」ということを施術の際にお伝えしてきました。

糖質・脂質・タンパク質・ビタミン類を消化・吸収・代謝するためには、【調和のとれたトレースミネラル】の補給なしにはかなわない、ということをお自分の心身の変化・改善をもって学習していければと思います。

アレルギー除去という根本解決の施術を行うことで、「自分の体の中にはたくさんのこびとの大工さん」がいます。ただ自分でリフォームしたくても、その「材料は自分で入手」しなければいけません。材料がなければ、

大工さんがせっかくいるのに活躍することができずに、雨漏りでびちゃびちゃ…という人生になるのです。

そこで皆さんがどんなに良い食生活を送っても十分量確保できない「トレース（微量）ミネラル」はサプリとして外部から補給するしかなく、費用対効果を考えれば「どれも同じではない」ということを学びました。

さまざまなトレースミネラル製品が販売されていますが、植物や土由来では調和のとれたトレースミネラルとしては不十分であり、いくつかの岩石（特に薬石とされる黒雲母花崗斑岩がメイン）由来の液体トレースミネラルが最もパワフルで、エネルギー的にも強力である、ということを知りました。

そこで類似製品を調べ、「自分がずっと使い続けるなら…」という視点で、JESの製品（以下サイト参照）が理想的と判断しましたので、当院では岩石由来の液体ミネラル（<https://j-smc.co.jp/>）をお勧めします。（当院では、基本的に、自分やスタッフが使い続けたいものしかご紹介しません。）

これまで当院でも、VOR（鉄ミネラルサプリ）のトレースミネラル部分を補うために、様々なトレースミネラルサプリを使ってきました。最近では海藻由来や土壌由来の海外製トレースミネラルサプリを使っていましたが、大きすぎたり、過敏性によって使えない人もいました。

ミネラルが激減した8月以降、錠剤を増やせる人はいいとしても、錠剤が摂れない人は体調の悪化が進むだけです。だから、「誰でもが使えて、かつミネラルとしての質の高い液体」を探していたところ、沼田医師のミネラルの本からこの会社を知りました。そしてこの液体ミネラルの生みの親である嶋西・川田博士の講演資料や著書をいくつかも学ばせていただき、製品の質の高さと、無限の可能性を感じました。

類似品はいろいろありますが、会社と製品の有効度・必要度も高く、その利用効率から考えればコスパも最強です。（安くて効かないものをとっても、時間の無駄になるだけでなく、疾病予防にならなければ逆に高くつくという意味です。）

「清涼飲料水」としての販売ですから、これまで多くの症例改善が認められてきたようですが、残念ながら公には発表されていません。これは「このミネラル水が治した」のではなく、「ミネラル不足は万病のもとである」という認識に置き換えればいいのです。ただし、ここで大事なのはミネラルの相互作用を重視した「バランスの取れた身体システムの調和に働きかけるミネラルである」ことがカギとなります。

車に例えれば、以下のように言えると思います。

ガソリン→ 糖質・脂質・タンパク質、いわゆる食事からとれる栄養素

エンジンオイル→ ミネラル・ビタミン・塩、意識して摂る必要がある栄養素（特にミネラル・塩）

パンク修理→ アレルギー除去、栄養素のみならず身体システムのアレルギーは利用効率をさげる

ですから、バランスの良い食事とともに、食事からは十分得ることのできないミネラルを補い、せっかく摂ったものを無駄にしないため、利用効率を上げるためのアレルギー除去を並行させたら、鬼に金棒なんです。

NAETでアレルギー除去してあれば、栄養素の利用効率はかなり上がりますし、NAET以外のどんな施術においても栄養素の確保なしには十分な結果が得られませんのでぜひどなたにも併用をお勧めします。

はじめのうちは体を慣らすために少しずつ始めていただき、徐々に慣れたら、これまでの人生で骨や筋肉・内臓などあらゆる細胞からのミネラルの借りを返していくために、1~2 か月は量を増やして無理なく続けてみて

ください。

体と心の主成分であるタンパクはとても大事です。近年は様々な食事療法・ダイエット・健康法において、タンパク・ビタミン類の摂取が重要だという認識が一般社会にも広がってきていると思います。しかしタンパクをとっても、それを代謝するために必要なバランスの取れたミネラルがなければ、タンパクも体の中ではゴミにしかならないのです。またそのゴミ処理のためにミネラルが必要となるので、十分な質の良いミネラルの確保なしにタンパク・プロテイン・アミノ酸だけをとっても、悪循環・逆効果なのです。

糖質や脂質もバランスのとれたミネラルが十分あればきちんと消化・吸収・代謝されますから、血糖・コレステロール・中性脂肪・腎機能・肝機能などの血液データを乱すことはないのです。タンパクをいくら摂っても上がらないTPやアルブミン（血液検査のタンパク指標）が上がるのです。そうならば貧血の指標であるヘモグロビン・フェリチンといった鉄を運ぶためのタンパクが増えますから、貧血症状も改善されるのです。「貧血＝酸欠」であり、脳をはじめとする全身の細胞における機能低下を意味しますから、万病のもとです。

ミネラルは栄養素としてだけでなく、様々な役割を持ちますが、解毒（キレート）作用の効果も大きいです。現代の食生活においてさまざまな化学物質（農薬・食品添加物・人工甘味料・アミノ酸調味料・塩素など）を口にすることは避けられません。それらの毒性をミネラルが包み込んで体の外に捨ててくれるのです。

濃縮ミネラルを、お惣菜に、外食に、お弁当に、冷凍食品やカップ麺に、コーヒーに、ミルクに、ジュースに、お酒に…振りかけて摂ることで、調和の取れたミネラル補給ができるだけでなく、その中に含まれる体に良くない物質をまとめて捨ててくれるならありがたいですよ。

糖質・脂質・タンパク質・無機質（ビタミン・ミネラル・塩・食物繊維；栄養学的には食物繊維は糖質に分類されます）をバランスよく摂り、水道水・食材や外食・お総菜などに含まれる化学物質の毒性をアレルギー除去だけでなく、ミネラルによるキレート効果でさらに抑制・排出できることはとても意義あることと考えています。

またこのミネラル水は、栄養学的だけでなく、エネルギー的にもパワーの強いものですから、飲食に使うだけでなく、環境改善対策としてもいろいろな使い方ができますので、別紙（黒雲母花崗斑岩由来のミネラル水ポイントと使い方）をご参照ください。

身体の内側・外側から、エネルギーの高いミネラル補給を続けることは、WHOの健康の定義に自分を近づけるために、自分が自分と大事な人と仕事を守るためにできることです。自分の人生において何が大事なのかを天秤にかけて、自分の判断で身体的・精神的・金銭的に無理ない範囲で自分の生活に取り入れていただければと思います。どなたの人生においても、最も無駄にはいけないのは「時間」です。過去は変えられないけど、現在と未来は今日からの自分の行動で変えることができますから、「家族と仕事を守るためにまず自分第一」の物差しを常に心がけておきましょう。

今年もあと数か月となっていますが、皆さんの心身のストレスが少しでも軽くなり、コロナ禍の長いトンネルの中においても、元気で楽しく、自分らしく（自分を失わずに）過ごしていただけることを願っております。不明点がありましたら、遠慮なくスタッフまでご質問ください。