

新型コロナの感染状況が落ち着いていたところに、新たな変異株の報道もあり、水際対策を強化した日本においてもまだ油断はできませんね。ヨーロッパ諸国での感染状況はまだ深刻ですが、世界中が1日も早く「新型コロナの時は大変だったねえ」と過去形で言えるような状況になることを願っています。

とはいえ、どんな感染源であっても、例え変異株であっても、当院では「アレルギーがなければ感染しないし、罹ったとしても軽く済む」というNAETのスタンスを実践していますし、いつもお伝えしている「温活+弱アルカリ管理」をきちんと実践できていれば、何も心配はいりません。一番大事な事は世の中にはいろいろな情報がありますから、どんな情報もただ鵜呑みにするのではなく、「自分の物差しフィルター（眼鏡）」を通して理解し、判断することが重要です。どんな状況においても「反省しても、後悔しない」ことです。

外気温がぐっと下がってきましたから、「温活」で反応している方が多くなっています。

温活で反応するということは、「起床時の体温が36.5~36.8度ではない」ということです。

起きているときは寒ければ調節できますから、体が冷えるのは「夜から朝方」です。寢床では、床（下）から冷えますので、体の上だけでなく、下にも毛布のような温かく風を通しにくい素材を使いましょう。

重曹+クエン酸、エプソムソルト、羊水塩、ミネラル鉱泉浴、ヨモギ湯など、好みの入浴剤を使って、ゆっくりのんびりするのもいいでしょう。逆に疲れているときは、熱めの湯にさっと入って、すぐに布団へ直行しましょう。体が冷えている人ほど、夜間汗をかいたり、トイレに頻繁に起きたりしますから、入浴後は胸の前部（手を当てる場所）に、低温やけどをしないようパジャマの上から使い捨てカイロを貼っておき、布団を剥いても胴体部分が冷えないよう温かい素材を着こんで、かつ首元から耳が冷えないようにしておきます。また朝起きる際にすっと布団から出られるよう、起床1時間前に暖房のタイマーをかけておくといいでしょう。

そして、暖房に関して大事な事は2点、「電磁波対策と湿度管理」です。

暖房器具は体に近いですから、「電場対策としての放電」は必須です。増田カイロの「日常生活ブログ」に具体策を挙げています。特に対策をしていない、という方は必ず見て、対策しておいてください。自分のところはどうかしらいいかわからないという方は、施術の合間に説明しますので遠慮なくスタッフに聞いてください。自宅に来て対策してほしい、という方はユニカ静岡店の水野さんに連絡してください。

磁場対策にはアレルギー除去に加えて、「ブラックアイ」や「アース」という製品もあります。これらは分電盤やコンセントなどに張り付けたり、直接体に貼ったり（爪・首・耳の後ろ・痛い所など）することもできます。ネックレスや手首・足首につけられるタイプの「アビリス」「ガイアネックレス」のような製品もあります。まず体感を試してみたい方は「ブラックアイを5~6個まとめてコットンの小袋に入れてペンダントトップが来るあたりにぶら下げしてみる」など、不快症状が取り切れないという方は試してみてください。これら電磁波関連グッズに関しても、水野さんに相談してみるといいでしょう。

エアコンは最も手軽な暖房ですが、空気が乾燥します。湿度が下がればより冷えを感じやすくなりますので、夏同様、「湿度管理は温度管理よりも重要」なのです。乾燥により空気がプラス帯電します。静電気が発生しやすくなり、体が帯電していると、血流や皮膚・粘膜に問題を起こしやすくなります。またホコリ・花粉・ダニ・大気汚染物質を引き寄せやすくなるため、肺や気管支、皮膚、脳・内臓などに問題を起こします。灯油を使うファンヒーターはすぐに温まり、かつ湿度を維持できるので最も温かい暖房器具ですが、電磁波の発生は大きいので、必ず放電し、距離を置いて使いましょう。デロンギのようなオイルヒーターは空気を汚し

ませんが、マイルドに温めますから暖房効率に比べて電気代が高くなります。電磁波の発生は大きいので電磁波対策は必須ですが、他の暖房器具に比べて対策が難しいので当院ではお勧めしていません。

湿度 40%以下になると皮膚・粘膜には刺激となり、免疫の低下に繋がりますから、こまめに水分を摂ったり、カビない程度に加湿器を使ったり、濡れタオルを部屋に干したり、自分にちょうどいい所を探してみてください。冬の結露対策には2重ガラスが一番ですが、交換できない場合は、断熱材をガラス面に貼り、かつ水分をきちんとふき取り、カーテンがカビないように気を付けましょう。

秋～冬は全般的に高気圧優位ですので、腸内細菌特に悪玉菌が騒ぎます。寒冷・乾燥時期には、ウィルスも騒ぎ出します。これらの細菌・ウィルスは、もともと自分の体の中にいる潜在感染源です。腸内細菌に対するアレルギーがあれば善玉であろうと悪玉であろうと、お腹のなかで悪さをしますから、まずは一般的な腸内細菌およびその毒素にアレルギーがないことが重要です。また悪玉菌を抑えるためには、善玉菌の餌となる食物繊維、および日本の国産菌である麹も有効です。しかし食物繊維や麹（アスペルギルス・オリゼ）に対するアレルギーがあつては、逆効果ですから、まず使う前にアレルギーのないことを確認してください。

「味噌・醤油」は醸造によってかどの取れた塩分+麹を摂ることができますので、化学調味料（アミノ酸）や酵母エキス・でんぷん・アルコールなどを含まない製品がよいでしょう。麹だけを手軽に摂れるパウダータイプもありますので、腸管免疫対策に自分の使いやすいものを取り入れてみてください。

酵母・イーストは脳（特に脳幹=司令塔）に影響しやすいので、酢・酒・甘酒は毎日摂っても大丈夫な人以外、基本的に毎日摂り続けることは勧めません。毎日摂っていいかどうかは、体に聞いてもらってください。

弱アルカリ対策で最も確保が難しいのは「ミネラル」です。タンパク・ビタミン・塩などは食事を意識することで補えますが、ミネラルだけはどんなに食事を意識しても足りません。

もともとミネラルは日本の土壌には少ないうえに、農薬・化学肥料漬けでさらに少なくなっている（供給↓）にもかかわらず、時代の変化に伴う大気汚染や水質汚染、糖質過多による体質の酸性化および慢性炎症、日用品・食品に含まれる化学物質や電磁波・電波の増大によって解毒・免疫機能をフル活動しなければならない状況が今後も続く（需要↑）からです。

当院では、多種多様な微量元素（トレースミネラル）を含むミネラル水「希望の命水/ぱぱっとミネラル」をベースミネラルとしてお勧めしていますが、それだけで十分とは言い切れません。体質によっては、カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・セレンウムなどを個別に補強していただく必要があります。中でも「セレンウム」レベルは食事やミネラル水だけでは十分とは言えないので、サプリメントで補強すべきでしょう。甲状腺・肝臓・皮膚・粘膜・関節・免疫などに関わり、がん対策にも使われます。

アレルギー除去後に、すべてのミネラルを十分に確保することが、そのほかの栄養素を強化し効率的に利用できるためには必須と感じています。「セレンウム」といってもなじみのないミネラルですから、その役割について書かれているところを書籍からの引用し、この後に追加しておきます。

今年最後になりますが、師走は何かとバタバタします。どなたも問題があれば一旦立ち止まって、焦らず・慌てずに、自己管理の基本（温活+弱アルカリ化）を思い出しながら、日々を丁寧にお過ごしください。

今後も心身の問題に関わる引き金（栄養素・化学物質・重金属・電磁波・感染・感情など）と原因（各種感染源とその毒素）、そして体のさまざまなシステム等に関わるアレルギー除去を進めて、「何があつても・なくても、自信をもって自分がやりたいことを自由にでき、反省しても後悔しない人生を送る」ためのお手伝いができるよう、スタッフ一同、誠心誠意取り組んでいきたいと思っています。

セレンの働き

生理作用

金属と非金属性の両性を持ち、硫黄に似るが遥かに活性が高い
 最も重要な微量ミネラルの一つと考えられている
 ビタミン E と協同して組織、細胞膜を護る抗酸化剤である
 生体内のセレンのかなりの部分は、セレノシステインとしてタンパク質と結合している
 正常な発育、生殖、視力、筋肉の発達に必須
 セレンを含む酵素のグルタチオンペルオキシダーゼは、生体膜の酸化障害を防ぎ、過酸化水素や有機過酸化物を分解し、発ガンや心臓疾患を防ぐ
 ATP 生成に、電子伝達機能を持ち、血液凝固を抑制する
 マクロファージ、好中球の殺菌能を正常に保ち、IgM 産生を促進する
 水銀、カドミウム、鉛、アルミニウム中毒を防ぐ
 健康な前立腺を維持し、精子形成に働く
 プロスタグランدين生成に必要、ユビキノロン生成に必要
 セレン酵素は、甲状腺ホルモンの T4 を、活性型の T3 に変換する
 ビタミン E の代替作用を持つ
 肺ガン、前立腺ガン、大腸ガンのリスクを減らす

不足すると

組織の酸化が進み、老化が早まり、免疫能が低下し、動脈が硬化
 一般的な健康状態が低下する

潜在性欠乏症

はっきりしない

欠乏症状

一般症状……疲れやすい、感染症にかかりやすい、精力が低下
 早い老化、爪や筋肉が弱る
 心臓発作、発ガンのリスクが高まる

適量の摂取で期待される効果

強力な抗酸化剤で、粘膜、核酸、蛋白の酸化を抑えて老化を防ぐ
 LDL の酸化を防ぎ、動脈硬化を防ぎ、心臓の健康を保つ
 ウイルス関連発ガンや酸化障害による発ガンのリスクを下げる
 免疫能を刺激し、抗ウイルス作用を持ち、感染を防ぐ
 重金属、薬品、アルコール、喫煙、過酸化脂質の解毒に有用である
 男性の性能力を高める
 更年期症状を緩和する
 ある種の関節炎や自己免疫疾患に抗炎症作用が有用である
 皮膚の弾力性と若々しさを保ち老化シミを防ぎ、にきびを改善する
 不安、うつ状態、疲労感を改善する
 多発性硬化症、関節炎に有用

セレン (1)

Se

消耗要因

- 食事に加工食品が多いですか
- 土壌のセレンが少くないですか
- 水銀の多い魚を食べますか
- 放射線を受けますか
- 化学発ガン物質を食べていますか
- 妊娠中ですか

補給源

かに、ほや、かつを、鰻
さわら、あじ、たらこ
帆たて貝、いわし

過剰症

セレンは栄養レベルと中毒
レベルの範囲が狭い

セレンは腸管での吸収
調節がなく、摂取の90%
が吸収されると言う

1日700 µg 以上の
摂取で、神経質、抑うつ症
吐き気、呼吸や汗にニソニク臭
1日200 µg を越えないこと

不足症状

心臓は快調ですか

心臓が弱る
不整脈、頻脈、動悸、心筋症
狭心症、心筋梗塞

欠乏症状

発現の可能性ある症状

不足症状

気分は良いですか

不安感、うつ、疲労感
知的障害、ぼける、不眠

不足症状

体調は良いですか

甲状腺が腫れる、機能低下
体内脂質の過酸化が進む
早く老化する、老けて見える
免疫力低下、抗体産生低下
白血球の殺菌能低下
インフルエンザにかかりやすい
風邪をひきやす
感染症にかかりやすい
解毒力低下、貧血
大気汚染に弱い、肺が弱る
コレステロールが増える
高血圧、動脈が硬化
肝臓が弱る、GOT上昇
脾臓、腎臓が弱る
歯肉が弱る
白内障
体が重い、腰痛
赤血球が弱る、溶血
ガンの心配
アルツハイマー症候群
パーキンソン症候群
多発性硬化症
筋ジストロフィー
肥細胞性繊維維症

不足症状

性は健康ですか

妊婦の中毒症状、流産
閉経期の苦痛が増す
男性の不妊
精子が減る、インポテンツ

不足症状

お子さんの発育は順調ですか

発育が遅れる
出産児の低体重
心筋症、乳児の急死の心配
てんかん

不足症状

手足は軽く力強いですか

筋肉が弱る、筋肉の退化
筋力が低下する
筋肉が痛む
膝の痛み、神経痛
関節炎が弱る
関節炎が悪化する
五十肩が治り難い

不足症状

皮膚は健康ですか

皮膚が弱い
肌荒れる
しみが増える
老人しみができる
ふけが多い
毛の伸びが悪い、脱毛
爪の根本が青白い
爪が脆い
早くしわがよる

セレン (2)