

【3月の注意点;花粉・黄砂・肝臓疲労・コロナ後遺症】

2022.3 増田カイロプラクティックセンター

1月の終わりから花粉が始まりましたが、2月後半から本格的にスギ花粉の飛散が始まりました。これまで気温が低く抑えられていましたが、静岡においても富士山がはっきり見えなくなってくると、そして車の汚れが目立ってくる、花粉が増えていることを実感します。

基本的な栄養素が済んでいれば花粉や黄砂のアレルギー除去は身体からの許可があればできますので、まだの方は進めておきましょう。自宅郵便受けや車などの汚れを濡れティッシュでふき取って、それで確認・除去してもらってもいいでしょう。

花粉にはタンパク・糖・ビタミン・ミネラルが含まれていますから、花粉にアレルギーがあるということはすなわち基本的な栄養素にアレルギー(隠れアレルギー)がある、ということの意味します。

まず基本的な栄養素、そして花粉と体が勘違いしやすいタンパクを持つ果物・大豆・米・麦・ナッツ・ゴムなどのアレルギーの有無を筋力検査だけでなく、採血(総IgE/View39/MAST36・48)で再確認しておくといいでしょう。

View39・MAST36は、少量の採血でまとめて個別項目に対するアレルギー検査(RAST)ができる優れたものです。View39は虫(ゴキブリ・ガ)の検査もできるのでお勧めです。なぜなら臨床的には、ラテックス(イネ科)と同様に、ハンノキ(カビ)、スギ・ヨモギ(ゴキブリ)、ヒノキ(ガ)、イネ科(ダニ)と関連しているとされているからです。

栄養素をしても、花粉をしても花粉症がなかなか良くならない人は、これらの項目も調べて除去しておくべきでしょう。また体のいろいろなシステムも花粉症の発現に関連していますから、炎症・代謝・内臓・ホルモンシステムの見直しも必要になるでしょう。

花粉症は今や2人にひとりの国民病ですが、他にも同じことを聞いたことはありませんか？

そう、「がん」です。そして残りのひとは血液・血管疾患です。これだけ医療が進歩しても、税金から支払われている国家医療費は下がることなく上がり続け、国民全員が「がん」か「血管疾患」のどちらかに振り分けられている現実を「当たり前」として受け入れてはいけません。

花粉症は時期的なものだと思っている人がほとんどです。しかし体による勘違い反応=交差反応も含めれば一年中体の中で起きている「慢性炎症」であり、それは将来のがん・脳卒中・心筋梗塞という病理に繋がっていると考えておく必要があるのです。西洋医学の診断法という「物差し」しか知らないと、そういう考え方には至りません。

しかし「東洋医学的な物差し」「エネルギー医学的な物差し」といった別の診方を知っていれば当然の事実です。

西洋医学的な診断方法には、身体を部位別に診るからこそその利点と欠点があるのです。

私の個人的な経験から、診断は東洋医学、予防はエネルギー医学、治療は西洋医学+エネルギー医学がベストだと思っています。

「甘い」だけでは「みかん」にたどり着かないけど、「甘い」「オレンジ色」「皮をむく」「静岡/和歌山/愛媛」といったらほぼみなさん「みかん」だってわかるでしょ。それと同じです。

一つの物事を理解するには、いくつもの多様な視点がないと「真理・真実を見落とす」のです。ですから「甘い」が間違っているのではなく、「甘い」だけでは見落とすということ、そしてそれは誰の目の前にも起きていることだということを、医療者も患者自身も共に自覚しておかなければいけないのです。

自分の第一主治医は誰ですか？

医師ではありません。施術者でもありません。成人なら自分自身です。子供なら親・保護者です。

特に専門知識はなくても、現代は簡単になんでも調べることができるのですから、他人任せではなく、他人の考えに同調するのではなく、自分で考え行動することが「反省しても後悔しない人生」を送る秘訣です。

そして2月中旬の立春から暦の上では春です。体は暦とともにあり、冬は腎臓が病みやすく、春は肝臓が病みやすいとされます。肝臓は沈黙の臓器ですから、最後の最後まで何も言いません。だから自覚がない=安全ではないのです。家族に肝疾患があればなおさらです。

肝臓を助けるには、まず引き算。

すべての薬、安価なケミカル(人工的な)サプリ、食品添加物・人工甘味料・アミノ酸調味料、塩素・フッ素添加した水、汚れた空気、個人のキャパを超えた過剰なアルコール、メンタルストレスは、できるだけ控えましょう。

そして肝臓を助けるための足し算のトップは、「まずゴロゴロしていること。横になること」なのです。

立ったり、座ったりしている状態では肝臓に血が十分行かないのです。食後は特にゴロゴロしておきたいのです。

肝臓で入院したら断酒はもちろんですが、まず食後1時間はベッドで横になる。そしてもちろん9時消灯。それで治しても、復帰して同じ生活ができないから再発・悪化を繰り返します。日本人は断トツで「睡眠負債」が多いのです。

お金の負債は目に見えるストレスですが、睡眠の負債は目に見えなくても体をどんどん蝕んでいきます。

この時期の皆さんの体に何時間横になりたいかを聴くと、「大人で10時間、子供で15時間」と言われます。

ですから、くれぐれも「ゴロゴロしてないで！」なんてお小言を言わないようにしましょう。「早くお布団に行きなさい」「宿題/片付けは朝にして、先に寝なさい」「先に寝るわよ～」ならいいですね。睡眠自体も大人で8時間は欲しいのですが、睡眠薬を使ってもそんなに眠れない人が多い現代は、脳が休めないストレス社会なのです。

でもストレスの基本は自分と他人(家族も含む)の関係性です。

会社においても、家庭においても、自分があくまでも自分であるなら、「仕事と家族を守るために、まず自分第一」でいられるので、ストレスは大きくなりません。他人・家族に気を遣っている時間があつたら、自分にもっと時間と手間をかけたらいいのに、自分でそれができないことがストレスなのです。結局は「ストレスの根源は、今の自分」なのです。

その他、肝臓を助けてくれるものには、グルタチオン(サプリ・自費点滴)・セレンウム(グルタチオンの材料)・ヨモギ・金時ショウガなどがあります。食欲が落ちていれば無理に食べる必要はなく、食べずに肝臓を休めることも重要です。

コロナもオミクロン株になって患者数が一気に増え、かつ後遺症も悪化傾向にあるようなことも聞きます。

花粉時期は免疫が低下いろいろな症状が出ますので、とにかく免疫を落とさないようご自愛ください。

コロナウィルス・コロナワクチンにアレルギーがなくても、免疫の低下があれば、コロナに罹らない保証はありません。

日々の自己管理として、温活(起床時体温 36.5度)+弱アルカリ化(朝一番尿のpH7以上)を基本として、自己尿でのゲートマッサージ、栄養管理、生活管理(睡眠・ご褒美↑仕事・運動・ストレス↓)は意識しておきましょう。

花粉の時期に不快症状がある人は、朝一番尿のpHを7.4前後までしっかり上げるために「重曹」を追加してみてください。重曹を耐酸性カプセルに入れて使った方が効果的な人もいますから、自分のおなかに調子を聴きながら試してみるといいでしょう。お花見シーズンまでに、コロナも、ウクライナ問題も解決してくれますよう、心から願います。