

【4月の注意点 花粉・黄砂・カビ・ダニ・ストレス/プレッシャー(年度初め)・解毒対策】

あっという間に今年も1/4が過ぎてしまいました。新型コロナもまだアップダウンを繰り返す中、ロシアとウクライナの誰も望まない戦争が始まり、大きな被害と損失を生んでいます。私見として言うなら、国のために戦うことが無意味であることは、この短い間に失ったものの大きさを見れば明らかです。子供や高齢者が着の身着のまま避難する姿はどう見てもおかしいですもの。国のために住み慣れた土地を離れ、家族と離れ、辛い難民生活を自ら選んだ人など一人もいないでしょう。日本はすでにその「喪失体験」と並々ならぬ努力による復興を遂げてきましたから、戦争世代の方には、日々のニュースも戦争を知らない世代とはまた異なる感情をもって見ておられることと思います。

とにかく1日も早く、この戦争を終わらせることができるように願うばかりです。そしてまた、この二国間以外にも現在進行形で内戦や国同士の争いが続いている地域はほかにもあります。世界で見守るひとりひとりが平和の大切さを再認識し、「仕事と家族を守るために、まず自分第一」として、後悔しないよう自分にできる行動を起こすべきと感じます。

4月は日本では新学期・年度初めですね。今年もまだ自粛モードではありますが、お花見・歓迎会などにおけるアルコールの飲みすぎには気をつけましょう。もともと春は3月の注意点にもあったように「肝臓」が弱くなっています。

飲食したものは、胃で消化され、腸で吸収されるとすぐに肝臓に運ばれ「代謝」されます。

代謝とは体が使えるように栄養素を作り変え、貯蔵し、必要に応じて備蓄した栄養素を放出することです。

また肝臓では「解毒」とあって、アルコール・ニコチン・アンモニア・食品に含まれる化学物質・薬剤・大気汚染物質・水質汚染物質・乳酸・感染源・細菌やカビの出す毒素などを解毒・分解して、身体にとって要らないものと要るものを分類し、身体に入れてよいものだけを血流に乗せて運びます。しかし肝臓が弱っていると、身体に取り込むべきでないものがしっかり取り除けないまま全身に流れ、行きついた先で何かしらのトラブルに繋がります。

また食事で摂った脂質を分解するために必要な消化酵素である「胆汁」を作って、胆嚢にためておき、必要に応じて胆汁を出しています。

肝臓は「沈黙の臓器」と言われるだけあって、自分では何も言いません。とはいえ、右肩こりや右腕の問題を起こしたり、下肢に問題を起こしたりしているのですが、それが肝臓由来だということは、かなり肝臓の病気が進まないと言洋医学では見つかりません。肝臓機能を見る基本となる採血項目として「AST(GOT)」と「ALT(GPT)」があります。

これらは体内の酵素で、心臓・腎臓・肝臓の中に多く認められるものです。その酵素が臓器の外(血流に乗っている)にあるということは、臓器が壊れている・異常があつて漏れていると考えられるわけです。

特にALTは肝臓に多いので、「ALT>ASTであれば、肝臓の問題」をまず疑います。ALT<ASTであれば、肝臓以外の問題であることが考えられます。またビタミンB6がこれらの酵素には欠かせませんから、B6が不足していればおのずとAST・ALTともに低くなりますから、低い=安心でもないのです。ALTのほうが壊れるスピードが速いので、AST>ALTの値の差が大きいほど、B6不足の可能性が高いといえます。

また「γGT(γGTP)」はタンパクの代謝に関与しますから、値が低ければ「タンパク不足」、そしてアルコールや薬剤の代謝で大量に作られますから、値が高い=アルコールや薬の摂りすぎ→肝臓が疲れている→肝炎・肝硬変が疑われます。γGTが10以下の人は、タンパク不足です。お酒を飲む人でもタンパクが摂れていなければ値は低く出ます。

このように血液データから栄養状態を評価・修正していくのが「栄養療法」です。

当院でも栄養療法における血液データの解釈を配布していますので、自分のデータを見直してみたらいいでしょう。

とはいえ、血液データはあくまでも「結果」なのです。結果は引き金・原因・年齢によっても、容易に変化しますから、根本原因の解決および対策なくして、本当の病気の予防・回避・解決は難しいということを知っておいてください。

今すぐに行えるこの時期の対策を3つにまとめると、以下のようになります。

① 弱アルカリ化

引き金が増え、諸問題の原因となる感染源が活性化し、その毒素によって酸性体質となります。酸性体質においてはさらに感染源が活発化し悪循環が繰り返され、心身の不調に繋がります。そこでアルカリ化の優等生であるカルシウムの増量+重曹クエン酸水+重曹の追加によって、朝一番尿のpHを7.4を目安に調整しておくと、感染源の暴挙を食い止め、慢性炎症を鎮静化させることができます。重曹をそのまま飲んだ方がいい人と、耐酸性カプセルに入れた重曹を使った方がいい人がいますので、自分の体感およびpHで評価しましょう。

② プロバイオ

日本はカビ天国です。温かくなり雨が降ると空気中のカビ濃度が上がると同時に、体の中のカビ=真菌・酵母も活発化します。真菌が騒げば他の感染源も一緒になって騒ぎだしますから、その結果として、痛み・こわばり・かゆみ・蕁麻疹・かぶれ・めまい・動悸・便秘・下痢・頻尿・アレルギーや過敏性の悪化・イライラや不安の増強など、心身の不調に繋がります。そこで体内で騒いでいる細菌には細菌(ビフィズス菌・乳酸菌・宮入菌)が、真菌・酵母には酵母(サッカロマイセス・ブラウディ)が交渉役として活躍してくれます。

臨床的に、日本人には、サッカロマイセス・ブラウディ単独、もしくは強ミヤリサンとの併用が効果的です。

③ 肝臓サポート

3つの中で最も重要なカギとなります。現代において、肝機能は大中小でいうなら、どなたも「小」だからです。その理由として、肝臓自体のアレルギーによって肝臓が十分働けない、解毒工場が機能するためのスイッチがONになっていない、解毒工場が機能するために必要な栄養素が十分でない、毒素自体にアレルギーがあるため解毒排泄しきれない、などが挙げられます。

ですから、まず解毒の大前提として、解毒機関である肝臓やその組織にアレルギー(エネルギーの反発)がない事、細菌毒・カビ毒・代謝毒・アルコール・薬品・ニコチン・乳酸などの体内毒素に対するアレルギーがない事、この2点がクリアされていないと、十分な解毒はできません。

身体機能や各種毒素に対するアレルギーがなければ、後は「引き算」と「足し算」です。

「引き算」は、取り込む毒の過剰ですから、アルコール・ニコチン・薬剤・運動のうち、過剰なものを減らします。

「足し算」は、肝機能を上げるための栄養素として、タンパク・ミネラルを十分量確保します。

特にMSM(イオウ化合物)は、肝臓サポートの結果をして「美容ミネラル」とも言われ、皮膚・爪・髪・筋骨格のトラブル全般、そして頭痛・生理痛・感情コントロールなどアレルギー全般にも有効とされています。

肝臓や毒素のアレルギーがない状態で、過剰な毒の摂取・発生を控え、MSMをはじめとする肝臓に特異的な栄養素を確保することができれば、どんなに毒素が溜まっても、しっかりと尿便として自分の外に出し切ることができるでしょう。そうなれば、不快反応があちこちに出て困る、ということがなくなるのです。

まだしばらくは「施術の最優先項目」として「感染源とその毒素」が続く人が多いと思います。まずは毒素のアレルギーをとっておくことが解毒を促進するための第一歩、ということをご理解いただけたかと思います。

また肝臓の血流を増やすには横になる必要がありますので、食後少しでも横になり、早寝の習慣も重要です。

いつ、どんな引き金が増えても、感染源が騒がず、毒も出さず、肝臓も毎日しっかりその日の汚れをその日のうちにキレイにできたら、バランスの取れた食事と最低限のサプリで最大限の身体機能・能力を発揮することが可能となるでしょう。そんな自分を目指して、生活管理の引き算・足し算とともに、施術を進めていきましょう。