

【6月の注意点;低気圧優位、酸欠、温度・湿度調整、カビ＝傷みやすい、虫・殺虫剤・農薬、紫外線】

今年はまだ多くの地域で梅雨入りとなっていませんが、天候の変化が激しく、各地でヒョウが降ったり、地震が散発したりと宇宙磁場的にはかなり不安定な感じです。新型コロナ感染者も下がってきてはいますが、新型コロナを感染症5類にさげないまま、海外からの旅行者を増やしていけば、新型コロナだけでなく海外からサル痘のような感染源が入ってくるのは想定内ですから、再び国内が混乱しないための政治的判断が急がれると思います。

とはいえ、「自分第一でまず自分を守ること」が最優先ですから、どんな感染源にも有効といえる「自己尿でのゲートマッサージ」は適宜継続しておきましょう。もちろん「弱アルカリ化の維持」は常に継続しておきましょう。

朝一番尿のpH管理をしている人としていない人の違いは、自分自身を「目を開けて運転」しているか、「目をつぶって運転」しているかの違いです。ホメオスタシスという血液pHを一定にする機能はあるものの、まだまだ人間は完全自動運転仕様ではないので、車のように車検・定期検査が安全管理・対策として欠かせません。

5月後半から「吸うもの」で反応している人が多くなっていましたが、この時期の吸うものはほぼ「酸欠」ですね。

4～9月は基本的に低気圧優位ですから、雨天・梅雨・台風で低気圧が続くことで、より空気中の酸素濃度は下がり、二酸化炭素濃度は上がりますから、平地にいても皆さん高山病のような症状を呈することになります。

高山病では、頭痛・めまい・耳鳴り・ふらつき・疲労感・感覚過敏・感覚異常・食欲低下・吐き気・精神症状(不安・パニック・イライラなど)など、酸欠によって起こる症状が認められます。

またNAETにおける「アレルギー」の概念(自分に合っている・合っていない)で考えると、酸素にアレルギーがあれば、酸素を吸っても酸素は細胞に取り込まれません。また二酸化炭素や一酸化炭素にアレルギーがあれば、それらを呼気に吐き出すことはできません。

血液中の赤血球という乗り物に乗って酸素は細胞内に運ばれますが、二酸化炭素や一酸化炭素のほうが赤血球と結びつきやすく、二酸化炭素や一酸化炭素にアレルギーがある場合、それらは体外に排出できずにとどまりますから、酸素よりも先に赤血球という乗り物を占領してしまいます。よって酸素にアレルギーがなくても、赤血球に酸素が入り込めないため、細胞に酸素を取り込むことができないのです。そしてその酸素がなければ、どんなに良い栄養素を摂っていても、弱アルカリ管理ができていても、細胞はその機能を果たすことができないのです。

コロナ禍で一般的になった血中酸素飽和度計は、「血液中の酸素」を測る機器です。しかしここで問題にしている酸欠とは、「細胞内の酸素利用ができていないか、否か」の話です。

貧血の状態を見るのに、ヘモグロビンは財布のお金、フェリチンは預貯金に例えられますが、血中酸素濃度はヘモグロビンに相当し、酸欠度はフェリチンに相当します。ただ「細胞の酸欠度」はフェリチンのように採血で数値として測定できませんから、「身体の声」として筋力検査を用いて聴くしかありません。ですから、血中酸素飽和度がOKだからと言って、安心できないということは知っておいてください。特に運動する方は、酸欠時期に無理な負荷をかけると怪我をしますし治りにくいです。もちろん血中酸素飽和度自体が低ければ、細胞に行くべき酸素もより少なくなるわけで、脳をはじめ各種細胞が機能しませんから、内臓機能・筋骨格機能などすべての機能が低下します。

「空気にやられない」状況を、酸素・二酸化炭素・一酸化炭素・その他空気成分に対するアレルギー除去を進めることで作り出し、全身の細胞が酸素を取り込み、うまく機能を発揮できるようにしておきましょう。そして屋内では、こま

めな換気や湿度調整で室内の空気環境を整えましょう。(住宅の換気システムは効果が十分といえませんので。)

また、いびきや睡眠時無呼吸のある方は、寝姿勢を横向きにしたり、口にテープを貼ったり、あいうべ体操を試みましょう。それでも睡眠が浅く、日中の集中力が低下するとか、日中も眠いという人は、一度内科に相談して、睡眠中の呼吸状態や血中酸素濃度を調べる機器を貸し出してもらい、自分の睡眠状態を評価してもらいましょう。

また「あご」の関節(顎関節)は、食べる・話すだけでなく、呼吸・睡眠・循環・代謝・解毒・免疫・認知機能や四肢・体幹の動きなど全身に影響しています。3横指分の開口が、顎関節機能の簡単な目安です。口が3横指分開かない人は、あごの動きを取り入れた「さとう式リンパケア」をいびきや睡眠時無呼吸対策、体液循環改善目的に取り入れてもいいでしょう。詳細はここでは割愛しますので、書籍・ウェブサイト・Youtube をご覧ください。

もちろんリンパやリンパ関連組織そして顎関節などに対するアレルギー(もちろんこれらは採血や画像診断ではわかりませんので、よほどの病理でない限り病院では問題視されません)があれば、その機能が上手くいかないことを意味します。どんなものでも、アレルギーがあればすぐに除去して、うまく機能する最低条件(=アレルギーがない)をクリアさせておくことが大事で、それが自分を守ることに繋がります。

そしてこの時期は、屋外では紫外線が強まり、農地・住宅では農薬・殺虫剤などの使用が増えてきます。シミ・しわは、目から入る紫外線によって作られますので、外出時にはサングラスで目を守っておきましょう。もちろん紫外線・農薬・PM2.5、そしてそれらから体を守るために欠かせないビタミン・ミネラルにアレルギーがあれば、まずそれを除去したほうが話は早いですね。

気になることがあれば、気象庁の情報を調べ、農薬散布時期は晴れた日の日中の窓開けや外出には気を付けておきましょう。外出後、何か不快症状があれば、まずは唾液・尿での自己マッサージです。またこれらの引き金による症状なら、市販の消炎剤・抗アレルギー薬(イブ・セデス・ガスターなど)でも不快症状の軽減は図れるでしょう。

またこれから温度・湿度共にさらに上昇していきますから、熱中症にはくれぐれもご注意ください。予防としては、日頃からのタンパク・塩の摂取、そして水分ばかりを飲みすぎないことです。水分しかとらないと肝心な細胞内に水分が入らない低張性脱水(水毒の状態)を起こします。「糖分・塩分・水分」を一緒に摂取する事で細胞内に取り込まれやすくなりますから、食事ですっかりとタンパク・塩を摂る事が大事です。(糖はだいたい言われなくても摂るので)日ごろからおやつには、「甘いもの+塩辛いもの+水分」がいいですね。甘味と塩昆布とか、スイカに塩とかいいですね。食欲がないときには、梅がゆ・塩の効いたお汁粉、根菜や豆腐のみそ汁などもお勧めです。

そしてこの時期は何でも冷蔵庫に入れておかないと傷みます。水気の多いものはなおさらですね。砂糖・塩ですっかり水分を抜いて調理するのは、食物を傷ませない昔からの知恵です。これは人間の身体も同じで、「水毒傾向がある人の体は傷む」のです。ですからお弁当に梅干しを入れておくように、自分の体にもしっかり重曹クエン酸水を利かせて、水分が6~7割を占める自分の体を傷ませないよう心がけましょう。

「水毒」は、肝心な細胞に水分が届いていません。「酸欠」も細胞に酸素が届いていないことをここでは指します。生命維持に最も大事な水分と酸素、そして塩分・糖分やビタミン・ミネラル・タンパクを摂る前に、しっかり細胞に届いている状況を作り出しておくことの方が本当は重要である、という事を知っておいてほしいと思います。

今年の夏はもっともっと楽しい夏になるように、もう少し準備を進めておきましょう。