

【2023年2月の注意点;冷え・乾燥・花粉・黄砂・温活・アーシング(放電)】

あっという間に今年も1ヶ月が過ぎました。年明けすぐは感染力が強くなった新型コロナの感染者も一時的に増えましたが、今のところ全国的に徐々に減ってきています。その代わりにインフルエンザが流行ってきているようですので、毎日の自己管理でまずは感染予防を意識してお過ごしください。同じウィルスが飛散していても、実際に全員が罹るわけではありません。上記に挙げたような様々な「引き金」によって潜在感染源が活発化し、すでに免疫レベルが下がっている人、そして外部からの感染源にアレルギー(自分に反発し邪魔する)がある人だけが罹ります。ですから、罹る人は何度もかかるし、罹らない人は一度もかからないのです。

この数年で新型コロナやインフルエンザのような流行感染症に罹患したり、その症状が長引いたりしている人は、必ずその理由があり、その理由を放置していれば将来同じような状況になる可能性は高いですから、毎日の自己管理(弱アルカリ+温活+放電+自己尿を使ったゲートマッサージ)とともに、その理由を除去しておきましょう。

現在ヨーロッパは記録的な暖冬のようなようですが、日本は冷え込みが厳しく、雪国は雪かき・暖房費の高騰など大変な状況にあります。「冷え」は潜在感染源を最も活発化させる引き金のひとつです。室温・湿度の維持が重要です。夏は除湿で冬は加湿です。結露・カビの発生に気をつけながら、湿度を維持しておきましょう。

冷え症の人も暑がりの人も、アレルギー的には同じです。基本は、冷えアレルギーです。大好きと大嫌いがアレルギーを見分けるコツです。冷えに対するアレルギーには、実物の冷たい！という感覚の治療が必要です。氷をガラス瓶に入れたものやアイスノンを素手で持ちながら、ゲートマッサージを繰り返すことで、冷え耐性が上がってきます。それは暑さ耐性を上げるためにも有効です。空き時間に、テレビを見ながら、冷たいですから休み休みでいいので試してみてください。ちなみに温かいものを摂ることが多い冬ですが、猫舌の人は、逆に熱い湯を入れたガラス瓶を持ちながら自己治療してみてください。くれぐれも頑張りすぎてやけどをしないようお気を付けください。

また体内温度を上げるためにまず必要なのがアーシング(放電)です。帯電している体は血管が開きませんから血流が滞り、体表も内臓も温まりません。身体・精神機能に体温は深くかかわっていますので、温活とアーシング(放電)は同時進行が必要です。

頭部～首・肩、お腹、手首・足首などのポイントを冷やさないようカバーし、起床時体温が36.5度以下なら、前胸部に使い捨てカイロを貼って寝たり、起きる1時間前から暖房を入れたりしておきましょう。使い捨てカイロは衣類の一番上に貼り、低温やけどに気をつけましょう。電気毛布がないと寝られない人は、寝るまでの間だけ寝具を温め、その後コンセントから電源を抜いておきましょう。また磁場カットの電気毛布(ゼンケン)もありますので、それに電場カットシートを使っておけばより安全ですが、それでも寝ている間中ずっと電気をつけておくのはお勧めしませんので、クリニックでも使っている「充電式(蓄熱式)のあんか」を追加しておくといいでしょう。

寝ているときは、最も接地面が広いので、それだけで静電気帯電します。かつ冬季は化繊素材を身につけていますのでより帯電しやすく、いつものアーシング対策だけでは十分な効果が得られません。朝起きてスッキリしていない場合は、枕部分のアーシングを強化し、寝室環境の電磁波源をできるだけ減らしておきましょう。

暖房器具は電場対策を行い、距離を維持すること。スマホは機内モードとし、充電する場合はできるだけ遠くで。テレビはリモコンのOFFでは数値に現れないレベルですがテレビからずっと電磁波が出続けていますので、リモコンでOFFにせず、壁から電源OFFにできるようスイッチ付き電源タップを利用します。テレビの他にもほこりが溜まりやすい家電がないか、掃除のときに気をつけてみてください。ほこりが溜まりやすい=静電気帯電しているところですから、こまめに掃除をする以前に、電場カットが必要です。リラクリフェにはテレビ用の放電グッズもありますし、USBから放電することもできますので、よくテレビを見ている人は電場対策もしておけるといいでしょう。

また仕事で車によく乗る人、また車に乗ると眠くなる・目がチカチカする・疲れる・腰痛や首・肩こりが悪化する・性格が変わる・イライラする・暴れる・パニックを起こす・乗り物酔い・めまいを起こす・窓を開けたくなる・車の乗り降りパチパチしたり、火花が散る…といった人は、運転により車内に溜まったプラスイオンを吸い込むことで急激な静電気帯電を起こしています。もちろん自覚症状がなくても同じように帯電はしています。

車にエンジンをかける前の脈と車に乗った後の脈が10%以上増減していれば、「車に乗ること＝アレルギー」と判断できますから、どのくらい乗ったら脈拍が10%以上変化するか自分で試してみてください。特に高速道路を走る人は、このテストは必須です。この「脈拍テスト」は、食べ物・環境要因・環境物質・化学物質・電磁波源・場所・人・動物などいろいろ応用できます。血液検査はごく一部のものしかできませんから、自分が食べたものや使っているものでテストして、何が影響しやすいかを知っておくことは、問題回避・予防策としてとても大事です。

話を車に戻すと、自覚症状が一つでもあるなら、もしくは車に長時間乗る人は、必ず車用のアーシングをシガーソケットから行ってください。車用のアーシンググッズはリラクリフェにあり、私は抵抗なしのコードを使っています。シガーソケットでアーシングと充電の両方をしたい人は、シガーソケットが2～3連の車載充電器を併用します。車用アーシングは元々車の性能・燃費向上のために開発されたものですが、人体にとっても良いものです。将来的には安全装置と共に全車標準装備となれば良いと思いますが、車による帯電からくる体調不良や交通事故をひとつでも減らすことができるはずですから、今すぐ車に乗る全ての人に強く推奨します。いつ自分が事故を起こすかわかりませんからね。シガーソケットのない車なら、窓を適宜開けて、プラスイオンを車外に出しておきましょう。

私の車も車内のライトが切れて交換しようと思っていましたが、車のアーシングをしたら何故か復活しました。この時期は「電気信号で一定の動きをする心臓」がどなたもやられやすくなっています。車だけでなく、仕事でも睡眠中も、心配な人は好きなことをしてリラックスしている時も、こまめにアーシングの習慣をつけておくことで、内臓機能をサポートしてくれるでしょう。中でも「シルバーシート」は放電力に優れていますので、一度使ったら手放せません。

ちなみに電磁波に弱い人は、新幹線なら通路側のほうが電磁波の影響が少ないです。またグリーン車は普通・指定席よりも電磁波が少なく安全・安心です。長く乗る際は、可能ならグリーン車をお勧めします。興味のある方は、電車に乗りながら脈拍テストをしてみたらいいですね。

今年の蛇行した偏西風は大量の黄砂を運んできています。春と秋に車がかなり汚れていたら、それが黄砂です。黄砂には水銀・ヒ素・カドミウムといった毒性の強い重金属が多く含まれますから、空気の毒性としては放射線以上だと私は思っています。そして黄砂と花粉はいつも同時期にやってきますので、この時期体調が崩れやすくなる大きな引き金となっています。重金属および花粉のアレルギーがある人は、すぐに除去しておきましょう。車やベランダの砂埃には黄砂も花粉も含まれていますから、それらを濡れたティッシュでぬぐえば、これをういて施術(すでに重金属や花粉の施術が済んでいる人は自己治療も可能)できます。その日使ったマスクには、黄砂・花粉・自分の体液なども付着していますから、捨てる前に手に持ってゲートマッサージに使ってもいいでしょう。

花粉には抗ヒスタミン薬(クラリチン・アレジオンなど)、黄砂にはH2 ブロッカー(ガスター・シメチジン)、カビ・真菌問題には抗ロイコトリエン(シングレア)、そしてもちろん消炎剤(イブ・ロキソニン:感染対策、新セデス:食べ物・化学物質・重金属・電気・ストレス対策、タイレノール:宇宙磁場対策、バファリン:貧血症状対策)も対症療法としては有効です。これら市販薬・個人輸入薬を、自分の問題に応じて使い分けておけるといいでしょう。

医療はお任せでは絶対いけません。自分の第一主治医はあくまでも自分自身でないと後悔しますからね。

では、春までもうひと頑張り、気を抜かずにお過ごしください。

2023.2 増田カイロプラクティックセンター