

【2023年9月の注意点;熱中症・新型コロナ・新学期ストレス・台風・黄砂・秋の花粉】

9月に入って、朝の空気になんとか秋らしさを感じられるようになってきましたね。とはいえ、日中にはしっかりと真夏の太陽が照りつけ、相変わらずオープンの中を歩いているような、逃げだしたくなるような暑さですから、まだまだ油断はできませんね。屋内・屋外どちらにおいても、熱中症対策はしばらく欠かせませんから、くれぐれも「タンパク+塩分ファースト」をどなたもお忘れなく。

一番の熱中症対策は、水分・塩分・糖分を摂ること、ではありません。もちろんそれらも重要なのですが、まずその前に、日頃の食事でタンパク源(卵・肉・魚・豆・乳)+塩を十分に確保していることが先ですからね。夏の間は、水分・塩分をしっかり補いましょうと連日のようにテレビから聞こえてきますから、日本では水分を摂っていない人はまずいません。だからこそ、どちらかと言えば皆さん水毒(水中毒)に気をつけておかなければいけません。

なぜなら、水はいくら摂ってもいいもの、ではないからです。一気に水分だけを何リットルも摂れば、命にかかわります。何リットルも一度に飲まないとしても、食事でのタンパク+塩補充が足りない状態で塩分・糖分・アミノ酸などを含まない水やお茶類ばかりを摂り続ければ、体液全体の塩分濃度が薄まり、身体の電気信号が伝わらなくなり、全身が動かなくなったり、機能しなくなったりするのです。

身体や心が動かない・だるい・寝ていると足がつる・朝起きると体が痛い・・・、これらを自覚している人は、塩分・ミネラルの不足以前に、すでに低タンパク状態だと言えます。手足を動かしているのも、心臓や肺が勝手に動いてくれているのも、脳があれこれ判断できるのも、全身をめぐる神経細胞を通じて、電気信号が常に流れているからです。

電気信号は真水の中よりも、塩分やトレースミネラルが豊富な水において、より速くたくさん伝わります。体内でも同じことが言えますから、脳と全身を繋ぐ電気信号が早く確実に伝播していくためには、体液中の塩分・トレースミネラルの濃度が重要であり、またそれが体調を左右していると言っても過言ではありません。

そしてすべてのビタミン・ミネラルといった栄養素は単独ではなく、タンパクという船に乗った状態でないと体は上手く使うことができませんから、ビタミン・ミネラルが単独で体内にあっても潜在感染源が横取りしたり、血管や内臓に炎症を起こしたりするため、自分のためにならないばかりか逆効果ですので、摂り方には気をつけなければいけません。どんな栄養素も、まずタンパクありきでなければ、話にならない、ということです。

休み明けの9月(5月も同じ)には、学校に・仕事に行けない、行きたくない・・・という人も増えますが、その一因になっているのが、この低タンパク状態です。低タンパク状態を基にして、貧血・低血糖・睡眠障害は連なってきますから、気持ちや気合だけでは身体も心も動かないのは当然のことなのです。

そういう人に必要なのは、まず学校に行くことよりも、精神科で薬をもらうよりも、低タンパク(タンパク+塩)+貧血(鉄・トレースミネラル・ビタミンB群)という栄養状態の改善を急ぐこと！こそが、子供を守る大人の役目です。ただし、低タンパクだからこそ、すでに食事が食べられない人も多いですから、そういう場合は、NAET®によって、食べ物自体のアレルギー、消化・吸収・代謝システム、潜在感染源、感情などの各種アレルギーを集中的に取り除くことが不可欠となります。

特に子供の頃から、好き嫌いや食物アレルギーによってタンパク源(特に卵・肉)が十分食べられない子供は、成長に伴い、低タンパクによる低栄養が知らぬ間にどんどん悪化していますから、「あの子が何で？」ということになりかねません。小さいうちからタンパク源(特に卵・肉・魚)を好き嫌いなく何でもモリモリ食べられていればいいのですが、うちの子供は「卵・肉・魚が食べられなくて…」とか、(低タンパクであるがゆえに)「甘いものばかり摂って塩が苦手で摂

れない」というご家庭は、アレルギー除去によって何でもモリモリ食べられるようにしておくことが心身における病気を回避の第一歩なのです。野菜から摂れる栄養素は野菜以外からでも摂れますから、野菜が食べられなくても問題ありませんが、主要タンパク源 3 種が一つでも食べられない子供はすでにその時点で「病気予備軍」なのです。特に女子なら生理が始まるまでに、男子なら部活動で動き回る前にこれらの問題をきちんと解決しておかなければ、手遅れになりかねませんので、いつでも子供の将来の心身の健康問題は、親が第一主治医でなければいけませんよ。医師・医療者は一生子供を守りませんから、医療者にお任せはいけません。あくまでも医療者はセカンドオピニオンであり、そうしなければ子供の心身の健康と、そして親御さん自身の安全・安楽を守ることはできません。

この夏も熱中症による搬送や死亡事故のニュースを多く目にしたと思いますが、どなたも水は飲んでいたという趣旨でニュースは伝えています。しかし水筒を持っているだけでは、水分を摂っているだけでは命を守れない、という事は繰り返しお伝えしておきたいのです。日頃からタンパク+塩をどれだけ摂取していたかが、熱中症になった場合に生死を分けます。病院に搬送されても、低タンパク状態の人には末梢からの点滴すら効きにくいのですから。

また普段から食事で必要量のタンパクを確保しているにも拘らず、身体がきちんと消化・吸収・代謝できずに、効率が非常に悪い人が半数くらいいます。一般的にはタンパクを 10 摂ったらそのうちの 5~6 割を利用できる人が半数、そして遺伝的に効率の悪い残りの半分の人にはよくて 1~2 割しか使えませんから常に低タンパク状態です。その場合、必要量の 5~10 倍のタンパクを摂らなければなりません、食事をすることでさらにタンパクを使う(咀嚼・消化・消化酵素・蠕動運動など)ためさらに効率が悪くなります。消化酵素サプリや各種胃腸薬を使うことで多少の助けにはなりますが、低タンパク状態は改善しません。そういう方は、すでにタンパク消化の最小単位であるアミノ酸のサプリやペプチドスープを生活に取り入れることで、タンパクの利用効率をあげる助けになるかもしれません。

しかしアレルギーがあれば、長く続けることはできませんし、アミノ酸に対するアレルギー性によって体調を崩していきますので、そういう方はNAET®で体質を根本から変えることが助けになるでしょう。

各種たんぱく質・ペプチド・アミノ酸に対するアレルギー除去はもちろんですが、その他胃酸や消化酵素、消化器全般、栄養素を横取りする体内潜在感染源、タンパクを浪費する各種アレルギー(糖質・脂質・アルカロイド・化学物質・重金属・電磁波・宇宙磁場変動・ストレス・人間・動物・植物など)に対する施術も必要になるでしょう。

元々異物である食べ物を自分に取り込むことを「異化」といいます。そして細胞内において、異物から取り入れたアミノ酸を自分の組織(内臓・髪・爪・皮膚・粘膜・血液・リンパ液・ホルモン・消化酵素・神経伝達物質など)に作り替えることを「同化」といいます。そして当たり前のシステムである異化・同化が実際はできていない人がほとんどだからこそ、全ての健康問題の始まりは「低タンパク」といっても過言ではないのです。毎月の注意点として挙げているような各種項目、熱中症も、新型コロナ感染及び後遺症も、花粉・黄砂症も、ストレス・プレッシャーも、気象病も…、低タンパクでなければその状態にはならないはずなのです。

ということで、どなたもタンパクの利用効率をあげることが、健康を取り戻す近道になります。初めから 5~6 割使えている人は 10 割を目指し、1~2 割しか使えていない人はまず 5~6 割を、さらに 10 割を目指してアレルギー除去を進めていきます。そうすることによって効率よくタンパクを利用することができれば、寝ている間に行われている日々の「解毒・修復・再生」が確実に行われ、日中は様々な活動に集中して過ごすことが可能となります。

自分の異化・同化システムがきちんと作動できているのかどうかの詳細を採血で調べることはできません。NAET® 施術者に確認・施術してもらい、タンパク利用効率をまずは 80%以上に持っていき、その上で必要な食事とサプリを使って、自分がやりたいことを自由にできる体と心を手に入れ、それを自らで守り続けていきましょう。