

## 【2023年11月の注意点;秋の花粉・黄砂・PM2.5・カビ・ダニ・冷え・乾燥・暖房器具からの帯電・各種感染】

今年も残り2か月となりました。国内・国外においては、落ち着かない状況がいろいろと報じられていますから、つられて自分もつまづかないよう、「家族と仕事を守るためにも、まず自分第一」を心がけておきましょう。朝晩は冷え込んできたとはいえ、日中はまだ汗ばむ陽気ですから、寒暖差で体調を崩しませんようご自愛ください。

また「湿度」もかなり下がってきています。乾燥によって皮膚・粘膜を傷めないよう、室内の湿度管理には気をつけておきましょう。温度が低くても湿度が保たれていれば暖かく感じますので、本格的に冷えてきたら、湿度を維持しやすい暖房(石油やガスを使ったファンヒーター)を使ったり、乾燥しやすい暖房器具(エアコン・床暖房・電気カーペットなど)を使う場合は、湿度が保てるようカビに気をつけながら加湿器を使ったりと工夫してみましょう。

そしてこれから使うファンヒーター・電気カーペット・こたつ・ストーブ・床暖房といった暖房器具は、比較的人体から近いところにあるため、電磁波対策も欠かせません。パソコン・スマホ同様、コンセントから家電に流れる電気(電場)は、より電位の低いところへと床や壁を伝播します。身体から近いところにある暖房器具に対しても電場対策(アースング)をしておかないと、電位の低い近くにいる人や動物に向かって電気(電場)が流れ、帯電していきます。

こうして体表面がプラスに帯電してくると、ホコリ・カビ・ダニの死骸・花粉・黄砂を皮膚が出ている顔面や手足に引き寄せ、皮膚・目・鼻・のど・呼吸器などに問題を起こすかもしれません。また内臓・組織に繋がる各種神経の働きは電気信号によってコントロールされていますから、プラス帯電によってその電気信号のやり取りを邪魔されます。電磁波社会の現代において、気を付けて対策をしておかない限り、帯電による問題は永久に続き、それは痛み・かゆみ・しびれ・めまい・慢性炎症・メンタルの不調・各種病理といった様々な心身の健康問題に繋がります。

放電(アースング)対策や湿度管理に加えて、空気中のプラスイオンを減らしマイナスイオンを増やすためにもこまめな換気を心がけましょう。必要に応じて空気清浄機も設置しておけるといいでしょう。またアースングは必ず身体電圧の変化を確認することをお勧めします。

当院には貸出し用の身体電圧測定器もありますので、自分で測ってみたい方はお声をおかけください。身体電圧を自分で測ることが難しい方には、測らなくても大丈夫な機器(プラグインアース)の利用をお勧めしています。

これからの季節、屋内だけでなく、屋外での車の乗り降りです静電気が発生する方は、車の為にも、自分の為にも、「車専用のアースング」をお勧めしています。窓を閉めていると車内の空気はプラスに帯電するため、車の空気抵抗も大きくなりますし、長時間中にいれば血流や神経・内臓の働きにも影響してきます。静電気以外にも、車に乗ると頭が痛くなる、眠くなる、乗り物酔いになる、イライラするなど、車に関わる不調や事故の予防にもなると思います。

秋花粉は11月末には終わると思いますが、中には12月に入っても続いたり、年明け以降に来るはずのハンノキ・スギ花粉が前倒しで早めに飛来したりすることもあります。昨今の異常気象、そして国中を5Gのような電波が飛び交うようになれば、人間・動物・昆虫だけでなく、植物・樹木もその生態系が乱れていくのは想定内のことです。

タンパク・糖質・脂質・ビタミン・ミネラル・フェノール・ポリフェノールといった花粉に含まれる基本的な栄養素に対するアレルギー除去が済んでいる人は、ハンノキ・スギ・ヒノキ・シラカバ・カモガヤ・オオアワガエリ・ブタクサ・ヨモギ・セイタカアワダチソウなど、個別花粉のアレルギー除去も進めておきましょう。

また花粉自体にアレルギーがなくても、花粉と交差しやすい食物(特に大豆・トマト・果物)に対して、気づかないうちに問題を起こしている人も多いので、花粉時期に体調を崩しやすい方はまずそれらを1~2週間避け、体調の変化を感じてみてください。

花粉と交差しやすい食物に含まれるアレルゲンコンポーネントやレクチンといったタンパク成分、そしてアルカロイド・サポニン・アルデヒドといった成分に対するアレルギー性(自分に悪影響を及ぼすこと)は、そのすべてを血液検査で調べることはできません。しかしこれらは臨床的に多くの方のアレルギー症状や急性・慢性炎症、原因不明の健康問題に関連していると言えますから、後回しにしたり、放置したりしてはいけませんのです。

自分に合わない食材を健康に良いからと長年取り入れている割に、どんどん体調が悪化しているという方も実際多いのです。「自然・ナチュラル」という言葉は聞こえがいいのですが、植物性の素材は自分を守るために動物(人体)に対する毒素を含んでいる、ということをもっと知っておきましょう。だからこそまず自分に合っているのか、摂っているのか、必要なかを確認してから、無理なく生活に取り入れましょう。すべてにおいて「思い込み」をなくして、「何でも無理なくほどほどに」しておくことは、自分を守るための大事な物差し(判断基準)です。

NAET®の「自分に合っている・合っていない」という概念は、東洋・西洋医学からは抜け落ちていきます。花粉症や体質改善の施術を確実に進めていくためにも、基本的な栄養素の後にこれら詳細な栄養成分に対するアレルギー性までを確認・除去しておくことは、自分の未来、そして将来の子供たちにとってもとても重要なことだと感じます。

日本はほぼ1年を通して花粉シーズンですから、いわゆる花粉症状以外の心身の健康問題に対し、各種花粉および黄砂(特に2~5月・9~11月に飛来)に含まれる重金属やPM2.5といった大気汚染物質の影響がない人はいません。飛散したアレルゲンを吸い込むことで、鼻から呼吸器、皮膚、および脳などに直接影響します。

まずはどなたもアレルギーのない、自分が安心して使える抗ヒスタミン薬やH2 ブロッカー、そして消炎剤をお守りとして準備しておき、病院に行かずとも不快症状を各自がコントロールできれば楽ですし、時間もお金も節約できますでしょう。

アレルギー除去をしなくても、「花粉の時期だけ薬を使えばいいや」と考える人も多いと思います。しかし「たかが花粉、されど花粉」です。アトピーが喘息やうつなどに移行するのと同じで、アレルギーマーチはどんなアレルギー症状にも起こります。花粉のアレルギーは食物や栄養素のアレルギーにも繋がります、その長期的な暴露はがん・脳卒中・心筋梗塞といった命にかかわる病理にも繋がります。だからこそ、問題が大きくなる前に、花粉とその関連項目に対するアレルギー除去を進めておくことは、どなたにとっても、人生の質を大きく左右することになるのです。

10月後半から黄砂と共にPM2.5がかなり飛来しています。「吸うもの・屋外・化学物質」においてはPM2.5、「吸うもの・屋外・重金属」においてはメチル水銀・ヒ素・亜ヒ酸・カドミウム・鉛など、黄砂に含まれる重金属が関与します。これら毒物に対し筋力が弱化する方にはアレルギー除去が必要です。毒物に対するアレルギー反応は、「その毒物を解毒できずに蓄積している」ということを意味します。アレルギー除去を済ませ、十分な水分・栄養素・水溶性食物繊維を補い、自力で解毒・排出できるようにしましょう。とりあえず、新セデス+イブ/ロキソニンも役立ちます。

寒くなると「ウイルス・細菌」のスイッチがONになります。しっかり食べて、しっかり寝て、感染源が騒ぐ隙を与えないよう朝一番尿のpHが弱アルカリ(7.4前後)になるようコントロールしておくことは大事です。感染源は夜騒ぐ、ということは、病気が夜作られているのですから、朝一番の尿pHが弱アルカリなら、病気を余り作らぬ余地を以て済みますからね。またコロナ・インフルエンザ・ヘルペスといったウイルスは、まず唾液に出ますから、喉に違和感があればすぐに唾液ゲートマッサージをして、自宅では尿+唾液でゲートマッサージを1時間毎に繰り返す、十分な睡眠確保します。自分の治癒力を底上げしてくれますから、早く復活できますよ。