

【2023年12月の注意点;冷え・温度・湿度・気圧・宇宙磁場変動・感染対策・弱アルカリ対策・温活・舌磨き】

今年もいよいよあとひと月。何かとバタバタしやすい師走ですから、くれぐれも「うっかり…」に気を付けつつ、心と体そして仕事とプライベートにおいて、今年の大掃除をしながら新しい年を迎える準備に入りましょう。そしてその際も、自分の物差しである「反省しても後悔しない」「仕事と家族を守るために、まず自分第一」は、いつもぶらしませんように。自分の物差しを、他人や社会状況に応じて変えていたら、自分が疲れてしまい本末転倒になりかねませんからね。

11月は夏日から急に冬モードになり、身体が気候の変化についていけない人も多かったと思います。冷えると潜在感染源の中でまず真菌(体のカビ)が、それからウィルス・細菌も騒ぎ出して免疫低下による急性・慢性炎症を招き、結果として体調を崩します。このように温度(暑い・寒い)だけでなく、湿度(乾燥・ジメジメ)、気圧(高気圧・低気圧)といった避けられない環境要因にアレルギーがあれば、その都度体調を崩しますから、季節の変わり目には必ず確認しておきましょう。年末年始あたりは、例年なぜか宇宙磁場変動が大きくなります。爆弾低気圧・強風・地震・火山なども起きやすくなる傾向にありますから、いずれにおいても備えあれば憂いなしですね。

また冬季に活発化する各種感染源も、年越し・受験前準備として、改めてアレルギーがないかどうか確認しておきましょう。感染源にアレルギーがあれば、罹りやすくて治りにくい状況にあるということで、アレルギーがなければ、罹りにくくて治りやすい、ということですからね。特にニュースで聞くようなインフルエンザ・ヘルペス(带状疱疹)・新型コロナ・ノロ・ロタ・アデノ・病原性大腸菌(O157)・黄色ブドウ球菌・カンピロバクター・肺炎球菌・溶連菌などは、確実に除去できるまでは繰り返し調べておく必要があります。

アレルギーの有無の確認・除去と共に、自己管理で自分の体と心をさらに整えましょう。自分を車に置き換えたらわかると思いますが、自分の方向を決めるハンドルを持っているのも、前進のためのアクセルも、停止のためのブレーキも全て自分次第ですからね。冬季は必要な栄養素(タンパク・塩・ビタミン・ミネラル・食物繊維など)を意識しつつ、温活も必要に応じて取り入れていきましょう。栄養素ばっちりでも、弱アルカリ化や温活の意識がないと、エアコンつけながら窓全開というもったいないことになりますからね。

弱アルカリ化は、朝一番尿のpHが7.4前後になるよう、「生活管理の引き算と足し算」を用います。朝一番尿のpHが5~6台でも、病院で引かかる事はないのですが、それは反対車線を走っている状況です。そのままでは、いつ何が起きてもおかしくないから、至急自分の本来の走行車線(pH7.4前後)に戻しておく必要があります。

引き算では、酸性食品(糖・揚げ物・動物性食品など)を摂りすぎない、電磁波・化学物質など使いすぎない、キャパオーバーしない、ストレスをため込まない、そして足し算ではアルカリ食品(塩・食物繊維・野菜・海草・ビタミン・ミネラルなど)を意識的に摂る、良質な睡眠を確保、何事もほどほどにしておく、自分へのご褒美、といったことはいつもお伝えしている通りです。さらに、潜在感染源が夜間寝ている間に騒がないよう、朝一番尿のpHを確認しながら重曹クエン酸水や、必要に応じて耐酸性カプセル入りのクエン酸や重曹を追加しておけるといいでしょう。

温活においては、まず寒くなったら寝床ですね。冷気は下から入ってきますので、寝ている間に風邪ひいたということのないよう、身体の下面に毛布や暖か素材のパッドを敷いておくことを勧めます。アースングリネン類は、素材によって冬季はひんやりしますので、敷毛布や敷パッドの下にして、床面からの電場をブロックするものとします。自分の体からのアースング方法としては、直接皮膚が触る可能性のある枕部分からのアースングが確実でしょう。アースングできる暖かい素材のブランケットもリラクリエで販売していますから、興味のある方はお試しください。

そして動いている間に大事なものは、まず胴体部分を冷やさないことです。そのために使い捨てカイロをまずは胸の前に貼るよう勧めています。寝ている間も熱すぎない程度に貼り続けておけるといいです。低温やけどを防ぐために、衣類の上から貼るといいでしょう。使い捨てカイロが見えるのが嫌な人は、一番外側の衣類の裏側でもいいです。使い捨て

カイロは①前胸部、②へその上か下、③背部など気になる場所、という順番で貼っておけると効率がいいです。大抵は前胸部だけで十分です。心臓の中の血液を温め、温めた血液が全身を廻る、そんなイメージです。

それ以外に頭・耳・首を帽子やネックウォーマーを使って、冷やさないようにしましょう。頭部にはヘルペス・歯周病菌など多くの潜在感染源が隠れていますから、冷えを引き金に潜在感染源が騒ぎ出さないようにしておくことは大事です。頭頸部に不快症状のある人は、ハイネックにしたり、ネックウォーマーを首や額にしたりして、冷さないように。寝ている間も熱すぎない程度に、ポカポカでいられると寝つきにも睡眠にもよいはず。その他、弱アルカリ管理と共に、金時ショウガやヨモギ茶・ヨモギ風呂、自分に合ったプロバイオなどを使って潜在感染源対策、およびマスク・手洗い・うがい・体液を使ったゲートマッサージなどによって外部からの感染対策も意識しておきましょう。

この冬は暖冬傾向と言われていますが、天気が良くて乾燥すればより冷えを感じやすくなりますし、朝晩の寒暖差も辛くなります。自分の感覚が自分にとっての正解ですから、臨機応変に対応できるよう準備しておきましょう。

寒い時期にはいつも訃報が増えますが、その直接的な原因の多くは肺炎です。特に高齢者は誤嚥性肺炎の悪化が命取りになります。歯磨きはしっかりしている方がほとんどかと思しますので、将来に備えて、誤嚥性肺炎の黒幕であるカンジダに対して、ブラシタイプではなく、エラストマー製のクリーナーで「舌磨き」を追加しておけるといいでしょう。

舌の表面はカンジダの最大の隠れ家と言われています。よって体調によって、舌が白くなる(舌苔)方は、カンジダがたくさん住み着いている体だと言えます。口にいればお腹にも、血液内にもいますから、全身カビ体質ということです。一般的には咀嚼をすること自体が舌表面の掃除にもなりますが、疾患によって口から食事が摂れない方はすぐに舌全体に舌苔が生えてしまいます。それをそのままにしていると、つばと共に増殖したカンジダを飲み込んで胃腸がカビだらけになったり、つばを誤嚥することによって起きる誤嚥性肺炎を繰り返したりするようになります。

口腔内ケアには歯磨き粉とマウスウォッシュがあります。どちらも今では多くの種類があるので何を買ったらいいいのかわかりますね。当院では口腔内の感染対策効果の高い歯磨き粉として「バイオペースト」、そして歯周内科の歯科で取り扱っている「ペリオバスターN」(ヒノキ成分由来の防カビ剤)をお勧めしていますが、ペリオバスターN は歯周内科の受診が必須になりますので、ご自身のかかりつけの歯科医に相談してもいいです。

口腔内は粘膜ですから、できるだけ安全なものを使っていたきたいと思います。市販品においては、お勧めしない成分(ラウリル硫酸ナトリウム・ポリエチレングリコール・サッカリンナトリウム・フッ素化合物・発泡剤・人工甘味料など)を含まず、アレルギーがなく有効度・必要度が高いものを選び、最終的には自分の不快センサーに引っかからないものを使うようにしましょう。何も使いたくないという人は、塩や重曹でいいですね。ただし重曹で強くこすりすぎて歯そのものを削らないように気をつけましょう。(増田カイロの日用品ブログのマウスケアもご参照ください)

舌磨きはいつしても構いませんが、起床後すぐがベストです。寝ている間、カンジダや口腔細菌たちは舌の上や口腔粘膜で騒いでいますので、起きて水分を摂って、それらを胃腸に流し込む前に、水でぬらした舌クリーナーで軽く何回かぬぐうと白い汚れがとれますので、何回かして汚れが少なくなったら、歯磨きをして口腔内をまず清潔にしましょう。それから水分を摂るようにするといいでしょう。朝一番の体温を口腔内で測っている場合は、舌磨き+歯磨き前に体温測定は済ませます。舌磨きはやりすぎたはいけません。あくまでも無理なく軽く、なでる程度で行います。慣れるまでは催吐反射が働くかもしれませんが、そうならないくらいの軽さでまずは1か月続けてみてください。

体内のお掃除アイテムに舌磨きを加え、スッキリ体調を整え、ご自愛の上、皆さま良いお年をお迎えください。今後もさらに皆さまの再現性・普遍性の高い施術として NAET®を仕上げていきたいと思っていますので、どうぞよろしく願いいたします。

2023.12 増田カイロプラクティックセンター