

【2024年3月の注意点;冷え・寒暖差・花粉・黄砂・地震】

1月1日に起きた能登半島地震から2か月が過ぎました。まだライフラインが復旧していない地域も多く、仮設住宅の建設も思うようには進んでいないようです。将来の街のビジョンを地域でしっかり話し合ってから再開発に向かえるといいのですが、まずは今の暮らしを整えることがどなたにとってもまだ最優先事項ですね。

そして同じようなことが自分の地域で起きたらどうしますか？避難準備・対策はできていますか？

他人に頼ることなく自分に必要なものを予め用意しておけば、とりあえずは安心ですからね。

私ならライフラインが整った場所にすぐ移る行動を取るとします。自分の身の安全・安楽を最優先にしない行動は、最終的には反省ではなく後悔に繋がります。避難準備や地震・噴火・台風といった自然災害対策、そして誰にも必ず訪れる終活も、元気で安全な時にこそ時間をかけ余裕を持って向き合っておけるといいですね。

そして少し前はかなり暖かい日もありましたが、このところは3月らしい寒い日が続いています。

この後だんだん暖かくなっていても例年5月GWが明けるまでは油断禁物ですから、寒くないよう衣類・寝具を調節するだけでなく、室温が20度を切らないよう心がけておきましょう。特に下(床面)から冷えますので、布団でかつ1階で寝ているという方は、床面全体+窓部分に断熱用マットやカーペットを敷いたり、冷氣予防シートを窓に取り付けたり2重窓に変えたりできるとより温度・湿度管理がしやすく睡眠の質を上げることができるでしょう。北国は当然こういった対策がされていますから、寒さ対策には無防備な静岡県が冬季死亡率トップであることは以前伝えた通りです。

また乾燥時期ですから水分を多めに摂っている方もいるかと思えます。自分の体の半分強は水ですから、一番大事な成分ともいえますが、水分は摂りすぎも、摂らなすぎもよくありません。もちろん栄養素は単独で働きませんから、タンパク・塩・ビタミン・ミネラルがバランスよく摂れていることも重要ですが、水アレルギーは1年を通して問題となりえます。よく水分(水・コーヒー・紅茶・緑茶・ハーブティー・スープなど水分の全て)を摂る人・摂れない人、よく水分が出る人(多尿・下痢・多汗)・出ない人(乏尿・便秘・汗かけない)、これらはすべて水代謝に問題があります。

体に水が溜まれば冷えや腐敗、乾燥していれば炎症を起こしやすくなります。また細胞レベルでは水が多すぎても少なすぎても、細胞は正常に機能できませんから、いろいろな問題に繋がっていきます。

眼なら視力・視野・眼圧、鼻ならくしゃみ・鼻水・後鼻漏・嗅覚、耳なら耳垂れ・めまい・聴力低下、口なら唾液量・口渇・口臭・虫歯・味覚、のどなら咳・痰がらみ、筋骨格なら筋力低下・関節こわばり・むくみといった問題にも繋がります。

特に水と関連があるのはタンパク・塩・砂糖(特に果糖)ですので、まずはこれらにアレルギー性がないこと、そして必要な量を補っておくことが重要です。アレルギー除去できていれば過剰に欲しくなることもありませんし、過剰にとったとしてもそれは勝手に排泄できますから問題ありません。また水関連として、水処理剤・塩素・トリハロメタン・硝酸態性窒素・鉛といった項目に対するアレルギーの有無も調べ、必要に応じて除去しておけるとより安心です。

3月に入って花粉症状を訴える人が増えてきたように思えます。花粉症状としてまとめられることが多いのですが、不快症状の引き金は花粉だけではありません。抗ヒスタミン薬(H1受容体を抑える薬)を使って効くなら花粉ですが、効かない場合はPM2.5や黄砂由来の重金属による症状ですから、H2ブロッカー(H2受容体を抑える薬)や抗ロイコトリエン(長期型の炎症に有効な薬)を試して、何が効くかで自分のアレルギー症状を理解しておく必要があります。

PM2.5が引き金になっている人が抗アレルギー薬を使っても、いつまでも改善しませんので、ご注意ください。

薬の利点は症状に合っていれば、1回で効くからいいのです。1回飲んででも全く効果を感じないものは、身体の声として「それではない」と判断すべきです。間違った薬を継続している間に副作用がでるだけでなく、どんどん炎症が進んで治りにくくさせてしまいます。薬の使い方は「火事に対する消火活動」と同じなのです。痛い・かゆいといった体からの声に「もう少し様子を見よう」という判断は間違いなのです。火事なら、ボヤのうちに消さない、としますし、大火事に

なってからでは手遅れです。様子を見ているうちに炎症が全身に進んで薬が効きにくくなってしまいますから、どんなものでも不快症状・違和感があれば、初期消火。すぐに対処することが重要だということをお忘れなく。

また炎症がかなり進んでどうしようもない人は抗アレルギー薬では太刀打ちできませんから、原因(犯人)対策の抗生剤を使って症状コントロールをすると症状緩和に繋がることが多いです。これまでは個人輸入できる抗生剤として①アジー+メイアクト、②ブラマイシンなどをお伝えしてきましたが、今年から③としてリファキシミンも追加しています。これは SIBO のクリニックで使っている胃腸にのみ効く抗生剤です。小腸から吸収されずに胃・小腸・大腸でのみ効果を発揮しますから、消化管の過剰細菌(特に乳酸菌:レンサ球菌・乳酸桿菌・乳酸球菌・腸球菌・バイヨネラ菌など)を減らすのに有効といえます。

胃腸の細菌増加は胃腸の問題だけでなく、小腸を荒らして血流に入り込みますから全身性の炎症問題に繋がります。乳酸菌が出す D 乳酸は筋肉疲労の L 乳酸とは異なり、体内で代謝できませんから排泄されずに体内に蓄積します。D 乳酸にアレルギーがあれば、それは毒物として体内に残りますから、薬物(特に発売から 20 年以内のもの)・果糖・HFCS(異性化糖)・人工甘味料・食品添加物など同様、身体を強力に酸性化し、がん・脳卒中・心筋梗塞・認知症・アレルギー・感染症・不眠・自己免疫疾患・不妊・精神疾患・発達障害・各種過敏症などに繋がります。

腸内環境の良し悪しは、迷走神経を介して脳に、血流を介して全身に影響しています。

乳酸菌各種・腸内細菌各種に加えて、先ほどの D 乳酸だけでなく、硫化水素・ニトロソアミン・アンモニア・アセトン・メタン・キシレン・トルエン・ベンゼン・アセトアルデヒド・酢酸・ホルムアルデヒド・ギ酸といった代謝毒と外毒素・内毒素・エンテロトキシン・サイトキシン・4EPS・細胞膜溶解毒素といった細菌性毒素に対するアレルギー除去を進めることで、自然に解毒・排泄され、抗生剤を使わなくても感染源およびその毒素をコントロールできるようになるでしょう。

そして日本は 3~4 月は年度末・年度初めになっています。環境の変化によって上手くいく人もいれば、上手くいかない人もいます。それもひとつの症状ですから、引き金と原因対策が必要になります。大気汚染物質・水汚染物質の他に、環境汚染物質(化学物質・重金属・電磁波)は引き金として重要です。

また新しい環境に対してストレスを感じやすい人は、人間・自分自身・他人・役割(父・母・兄弟姉妹・医師・教師・患者・上司・同僚・部下など)といった項目に対するアレルギー性を確認し、必要に応じてアレルギー除去を済ませておくことも重要です。特に自分自身は、常に最大の味方であり、敵でもあります。勝手にやってくるネガティブエネルギーから自分を守るためにも、潜在感染源とその毒素と共に、自分自身の意識・無意識を整えておくことは、自分の心身問題解決に重要といえます。ただこれらは基本的栄養素で体の土台をしっかり作り上げてからでしか除去することはできません。

基本的栄養素に対するアレルギー除去は、NAET®において最も重要な部分であり、家に例えれば基礎を作っている状態です。田んぼに家が建たないのは当然ですから、まず足元をしっかり固めてから、いろいろな引き金や原因(感染源とその毒素)に対する除去を積み重ねていくことで、自分で自分の体質を細胞から変えていくことができるのです。

このように「引き金」(食物・花粉・黄砂・PM2.5・水・トリハロメタン・冷え・電磁波・ストレス・人間など)と「原因」(潜在感染源およびその毒素)、そして「問題が起きている場所」(西洋医学・東洋医学・チャクラ)に対して、《筋力が弱化する=自分に合っていない・自分のエネルギーを下げてしまう》項目をクリアしていくことで、本当の意味での体質改善が完了します。

自分の体が変われば心が変わり、心が変われば自分の人生・運命を変えていくことも不可能ではありません。

「仕事と家族を守るために、まず自分第一」「反省しても後悔しない」そして「頑張らないけど諦めない」といった自分の物差しがぶれないためにも、身体的・精神的・物理的・金銭的に無理なく、施術+自己管理(温活・弱アルカリ対策)を継続してなりたい自分を今年こそ一緒に実現していきましょう。 2024.3 増田カイロプラクティックセンター