

【2024年4月の注意点；花粉・花冷え・黄砂・PM2.5・低気圧優位・貧血・自分のパーソナリティ】

今年の桜は遅めの開花でしたが、咲き始めたらあっという間に満開になりそうですね。雨模様の日がしばらく続くようですが、皆さんタイミングよく青空（星空）の元でお花見ができることを願っています。淡いピンクの花で人を楽しませ、さっと散る様は、日本人だけでなくどなたの心も掴みますね。例年暖かくなって桜が咲いた後に冷え込む「花冷え」によって体調を崩される方も多いからです、GWが明けるとまではどなたも油断せずにお過ごしください。完全な衣替え・布団替えは、GWが過ぎてからにしておきましょう。

3月の終わりから花粉はヒノキに変わっています。スギ花粉のアレルギー除去が済んでもまだ「吸うもの・屋外」で反応する方は、ヒノキ花粉の除去も済ませておきましょう。また花粉だけでなく、日本スギという樹木自体のアレルギー反応を示す方も多く見受けられます。スギ以外にも樹木にアレルギーを起こしやすい人は、エネルギーの高まる芽吹く時期に花粉と共に調べて、必要あればアレルギー除去しておけるといいでしょう。

自然のもの、植物性のものには安全というイメージがありますが、それはあくまでも人間が考え出したイメージです。人間は雑食動物ですが、植物性のもの（穀物・野菜・海草・豆・果物など）は基本的には異物です。

衣食住に関わるどんなものも、まず大事なことは「自分に合っているかどうか」（それを飲食・使用することで自分の体調を崩さない、もしくはエネルギーを低下させない＝強い筋力を維持できる）、そして「自分の体が飲食・使用許可を出しているかどうか」です。

アレルギーがなくても、自分の体からの許可がないもの。すなわち「食べてOK・飲んでOK・吸ってOK・使ってOKでないもの」は、その飲食・使用によって体調を崩します。毎日の食べ物も、サプリも、薬剤も、そして花粉、黄砂に含まれる毒性重金属（メチル水銀・ヒ素・カドミウムなど）、PM2.5も皆同じです。

身体はそのことを自分に教えるためにイエローカードとして、痛み・かゆみ・しびれ・くしゃみ・鼻水・咳など何らかの症状を出してきます。些細なことでも自覚症状を放置していれば、もしくは対症療法（手術・薬物・サプリ・放射線・鍼灸・カイロ・整体・マッサージ・気功・オステオパシー・ホメオパシーなど）だけで済ませていると、症状が一時的（数時間～数年）に良くなったとしても、症状が起きている引き金と原因は残したままですから、時間経過と共に病態は確実に進みます。身体は病理を作り出してレッドカードを出します。こうなる前に自分の未来と子孫を守るため、本当の意味での予防医療に取り組むことは、医療費が際限なく増え続けているこの国の将来を考えると不可欠でしょう。

真の意味で体質改善による予防医療の一翼を担っているという自負を持ちながら、NAET®+生活管理（温活+弱アルカリ対策）によってより安全確実な結果に繋げていけるようNAET®施術者は日々精進していますので、上記の対症療法を続けているけれどこのままでいいのかと思っている人、その場合は楽になるもののすぐに戻っていると感じている人、どの病院でも治らないと言われている人、新型コロナ感染後後遺症や各種ワクチン後遺症で困っている人など、通常の医療の範疇外の健康問題も諦める必要はありません。「頑張らないけど諦めない」のスタンスでしっかり体質改善を進めていければ、必ずどこかに今の状況から解放される出口はあるはずですから、担当施術者と一緒に見つけていきましょう。

黄砂やPM2.5はGW過ぎまでは続きます。今年はPM2.5が多かったのでスギ花粉の時期に抗ヒスタミン薬を使っても花粉症状や他の不快症状がスッキリしない方が多かったように思います。また北陸に続いて、先日台湾でも大きな地震がありました。安全に復旧・復興が進むことを願います。例年4月頃には宇宙磁場変動も落ち着くこと

が多いですが、今年は今月いっぱい宇宙磁場変動の影響が強いと思われます。季節性の不快症状においては、花粉対策には抗ヒスタミン薬、黄砂・PM2.5対策にはH2ブロッカー、宇宙磁場対策には消炎剤のタイレノールのように、薬を適切に使う必要があります。自分の第一主治医は自分自身（子供は親）なので、医者におまかせではなく、どういう時に自分の体調が崩れ、そしてどの薬を使えば楽になるのかを毎日の経験を以って体験しながら、自分と家族の体調管理に適した薬を知って用意しておくことも大切です。

北半球において、春夏は低気圧優位となります。よって4月からは基本的に酸素濃度がやや薄くなっていますので、天気が悪ければさらに酸素濃度が低くなり、貧血の人は酸欠が悪化します。酸欠によってまずダメージを受けるのは、各種脳神経機能。そして手足体幹のみならず、胃腸・心臓・肺（横隔膜）・血管といった筋肉組織・臓器の動きも低下します。

「頭痛一入」で気圧の急降下を認めた時や天気の悪い日に体調がすぐれない人で、バファリンだけがなぜか効くという人は貧血による酸欠確定です。そういう方は頭痛時・不快症状時に毎回バファリンを使うのではなく、動物タンパクと共に鉄・トレースミネラル・ビタミンBをサプリメントで補給して、貧血を解消しておくことが必要です。この頃はGW以降すぐに暑くなりますから、そうなる前にタンパクも鉄もしっかり確保しておかないと、夏バテ・免疫低下を招きますからね。

そして4月は日本において新学期の始まりです。

新しい環境、新しい人間関係になじむことが苦手だったり、大変だという人も多いと思います。まずは心身に不安なく過ごすためにも、タンパク・塩・ビタミン・鉄・トレースミネラルをしっかり食事とアレルギーのないサプリで確保しておくことが重要です。気合ではなく、肉体が心を創りますからね。

それでも上手くいかないという方は、この機会に自分や他者に対するアレルギー除去を掘り進めてみてください。まずは大きなところから、動物・植物・人間・自分自身・他人（上司・同僚・部下・父・母など）といったところをクリアさせます。特に「自分の最大の敵も、最大の味方も自分自身」なので、自分自身の概念と実物に対するアレルギー除去は重要で、「理想と現実」「意識と無意識」といったズレの修正にも役立つと思います。それから自分を作るものとして、免疫にかかわる血液細胞や血液型、そして自分の体組成の半分以上を占める水分に対するアレルギー除去も重要です。

血液型ダイエットという本がありましたが、食物アレルギーの中には、食物自体ではなくその食物の持つタンパク型（血液型）にアレルギーがある、というケースも認められます。自分自身の血液型に対するアレルギーは、自己細胞が持つタンパク型、すなわち自分を形作る細胞全てにアレルギーがあるということになります。自分が自分の細胞にアレルギーがあっては、心身ともにしっくりきませんからね。

またむくみ・乾燥の他に、水分を摂りすぎる・摂らなすぎるとか、体液が出すぎる・出なさすぎるとか、下痢気味・便秘気味といったように、水分が関わる症状はいろいろあり、意外と多くの方がこの問題を抱えています。水に関しても実物とエネルギーバイルの両方で施術をし、さらに水道水などの関連項目の除去を済ませて「水にやられない」という状態に体質改善しておけるといいでしょう。

もちろん原因としての感染源やその毒素に対する除去も進め、引き金と原因の両輪をバランスよく解決しながら、生活管理（温活+弱アルカリ対策）とともに足りない材料を食事やサプリメント、必要なら薬剤で補うことで、「いつでも・どこでも・だれとでも、何があっても・何がなくとも問題なく楽しく幸せに過ごせる」ことができる自分の未来を一緒に創り上げていきましょう。

増田カイロプラクティックセンター