

今年もあっという間に 1/3 が終わってしまいました。桜前線は今北海道のようですから、日本全国で皆さんが短い春を自分なりに楽しめたのではないのでしょうか。そして GW を過ぎれば気温・湿度ともに上昇して、早くも太陽は夏モードに切り替わっていくことでしょう。太陽磁場は 11 年周期で増減を繰り返していますが、昨年秋からすでに極大期と呼ばれる最大磁場に突入していますので、太陽エネルギーが最大となる今年の夏は、想定外レベルのことを想定内として、自分の体調管理を改めて見直しておきましょう。

4 月の注意点でも春の引き金は挙げましたが、スギ・ヒノキは一段落し、5月になると花粉の種類もイネ科雑草やシラカバなどに移っていきます。この時期に不快症状のある方は、花粉のアレルギーと共に大豆・穀物・果物・野菜に対する交差性をコンポーネントという細かい成分レベルでも確認する必要があるかもしれません。

大気汚染物質を含んだ黄砂の飛散はそろそろ落ち着いてくれると思いますが、気温・湿度の上昇は室内・車内、そして自然界におけるカビ・ダニの繁殖を促します。カビ・ダニアレルギーのある方は、環境・身体・動物における各種カビ、アフラトキシン・カンジトキシン・グリオトキシン・オクラトキシンといった各種カビ毒、そしてホコリダニ・ヤケヒョウヒダニ・コナヒョウヒダニ・マダニといった各種ダニに対するアレルギーの有無を確認し、アレルギー除去を進めておきます。

また自分の使っている寝具(特に枕・敷き布団)や洗濯機・掃除機内のごみにアレルギーはないかも調べておきましょう。それらにアレルギーがあるということは、脳と体を休ませるべき時に休めていないだけでなく、常に身の回りの空気が汚染されその影響を受けているといえます。寝ている間にかなり汗もかきますから、寝ている間に咳が続いたり、頭部～首にかけて問題のある方は安いポリエステル素材の枕をこまめに交換してみてください。

横になると咳が出るけど座れば落ち着く場合は、心臓のむくみからくる咳の可能性が高いので、枕だけでなくクッションを重ねて上半身全体を上げ気味にして休むといいでしょう。もちろん心臓を浮腫ませる食べ物・電磁波といった引き金と原因・犯人である潜在感染源に対するアレルギー除去による解決も同時に進めておきましょう。

そして以前にもお伝えしていると思いますが、洗濯槽のカビはせっけん洗剤や柔軟剤によってもたらされます。洗濯槽内のカビ・雑菌は洗濯時衣類につき、常にそれらを吸いこみ接触していることになりますから、目・鼻・のど・皮膚・脳などに問題を起こすかもしれません。シンプルで脳に影響のない、無添加ではなく「無香料の合成洗剤」を使いましょう。それだけでは十分に汚れ・においが取れない場合は、マグネシウム粒＋クエン酸・酸素系漂白剤・酵素系漂白剤などの併用をお勧めします。可能ならば60～70度の湯洗いもカビ対策になります。洗濯時カビが出るようになれば、適宜洗濯槽クリーナーを使いましょう。どうしても柔軟剤を使いたいという人は、「無香料の柔軟剤」を表示の半分量で使い、洗濯槽クリーナーを年3回は使っておきましょう。

他にカビが気になる所といえば、エアコンですね。フィルター掃除をこまめに行い、一般的なエアコンであれば内部清掃は 2 年を目安に依頼できれば十分でしょう。市販のエアコン洗浄用スプレーに洗浄効果はありませんし、十分な乾燥ができていなければエアコン内部を壊すことになります。私がいつも頼んでいる業者さんには、エアコンの排水ホースにゴキブリ除けをつけると細いホース内にホコリやゴミがたまって排水がスムーズにできず、排水が逆流してエアコンを壊すことになるからやめたほうが良いと教えてもらいました。また冷房を消す時には 1～2 時間送風にしてから消すと、冷房内部を乾燥させることができますので日々のカビ対策にもなります。

暖かくなって空気中のカビが増えると、体表・体内のカビも増えます。カビの好物は糖分・糖質・発酵食品・アルコール・果物・重金属(コーヒー・チョコ・大豆、歯科金属)ですから、体調がすぐれない時にはこれらを控え、弱アルカリを促す塩をタンパク源とともに食事ですっかり摂っておきましょう。腸内細菌対策の強ミヤリサンだけでおなかスッキリしない場合は、サッカロマイセス・ブラウディや糸寒天(水溶性食物繊維)を併用して腸内環境を整えましょう。乳酸菌群(乳酸

菌・ビフィズス菌・レンサ球菌など)は人体が分解できないD乳酸を体内で作るため、現在当院では乳酸菌製剤は推奨していません。たまに嗜好品として摂る分には、アレルギーがなければ問題ないと思います。

太陽磁場が強くなるとともに日光・紫外線の刺激も強くなります。特に梅雨前の乾燥時期には紫外線が乱反射することなく直線的に降り注ぎますから、外出時には紫外線対策をお忘れなく。といっても皮膚に当たる紫外線よりも、目から入る紫外線のほうが眼球だけでなく皮膚トラブルに直結しますので、一番大事な紫外線対策はサングラスです。その他長時間外出時には薄手の襟付き長そでを羽織ったり、帽子・アームカバーを着用してもいいでしょう。日焼け止めには多くの化学物質が含まれます。ぜひ自分にアレルギーのない安全なものを選んで使ってください。そして紫外線ストレスから体を守るためにビタミンCや鉄をたくさん使います。どんな栄養素もタンパクが運ぶので、赤身の肉・魚やピンク岩塩からタンパクと共に鉄を意識的に摂っておきましょう。熱中症対策にはタンパク+《糖・塩・水》をセットで摂ります。

日本において4～5月は年度の切り替え時期です。自分の抱えるストレスだけでなく、集合無意識を介したエネルギー的なストレスも過敏体質の方には影響しますから、人間・他人・自分といった項目も確認しておくといいでしょう。どなたにおいても最大の敵であり、かつ味方でもある「自分自身」においては、「理想の自分」と「現実の自分」の両方をクリアしておきます。その上で脳の健康を維持するための3大要素《酸素・糖・刺激》を取り入れておく必要があります。刺激とはご褒美だけでなく勉強や仕事など自分の役割も含まれますが、苦手なものより得意・好きなことの方が有効です。

脳に必要な3要素を活かすには、神経伝達物質(心身におけるアクセルとブレーキ)や脳内麻薬(多幸感・心と体に対する鎮痛効果)が欠かせません。特に4つの幸せホルモン(セロトニン・ドーパミン・オキシトシン・βエンドルフィン)にアレルギーがあれば、それらをうまく作れない・使えない状況にありますから、何をしてもうまくいかずネガティブになったり、多幸感を得るためにより多くの刺激を必要以上に求めるなど、心身を正常に保つことが難しくなるでしょう。

感情のコントロールが難しい、ストレスでキャパオーバーしている、体が思うように動いてくれない、様々な心身の問題に悩んでいるという方は、以下のような自己治療法(セルフメンテナンス)を習慣にすることで、身体エネルギー循環を日ごろから整えておくといいでしょう。

① NAET®ゲートマッサージ(自分の中のいろいろな「ゴミ」が反映される自己尿や飲食物を使います)

左右計10カ所のツボ(合谷・曲池/大腸、神門/心臓、三陰交/腎臓・脾臓・肝臓、太衝/肝臓)を基本に、足三里(胃)や水溝(督脈・緊急ポイント)などを加え、手・マッサージャー・鍼灸・クリスタル岩塩などを用いて無理なく刺激します。

② NAET®感情の自己治療

③ EFT(より深く心と体に働きかけますので、①②でも落ち着かない場合に試してみてください)

他にも同様の手法はあるかと思いますが、まずこの3つを知って身につけておけば、いつ何があってもクリスタル岩塩のような「自分のお守り」となることでしょう。

またこれから夏に向けて内臓の炎症度合いも高まります。それと同時に食中毒も増えますね。内臓や神経系・免疫系を維持するためのお守りとして、火消し役であるえごま油を日頃から使っておきましょう。炎症を抑える役割をもつオメガ3系の油脂にはえごま油・亜麻仁油・魚油(EPA/DHA)がありますが、当院では酸化・変質しやすい魚油はサプリでもお勧めしていません。新鮮な刺身や調理してすぐの魚から魚油を摂る分にはアレルギーがなければ問題ありません。また亜麻仁油には癖があり、またアレルギーのある人も少なからずいますので、癖もアレルギー性も少なくかつ酸化しにくいえごま油サプリを当院ではお勧めしています。サプリ摂取が難しい場合には、酸化防止ボトルに入ったえごま油もありますので、加熱せずできた料理やスープにかけて使ってください。大量に使うと潜在感染源が騒いでアレルギー性が出てくる場合もありますので、使用しているサプリメント、特に脂質に関わるサプリメントアレルギーはたまにチェックしておくといいでしょう。良かれと使っていたものが、アレルギーによって逆効果になっていては、時間もお金ももったいないですからね。しつこい変てこな風邪・感染源も流行っていますから、違和感を感じたら早期対処でご自愛ください。