

つい先日まで半袖を着ていて、やっと衣替えのシーズンを迎えたと思っていたら今年もあと1か月となってしまいました。今年は本当に四季が二季になったような感覚です。そして一年最後の年である師走は、どこでも誰もが毎年のようにバタバタしています。何事も余裕をもって計画的にスケジュール管理をしておけるといいですね。去年は銀、今年は金、来年は銅とメダルに例えた太陽磁場の強度ですが、まだ油断はできません。どなたも日頃から「様々な最悪の事態」に備えた体と物質的な準備をお忘れなく。〇〇は忘れたころにやってきますからね。

そして少し前から富士山に雪がかがっています。雪をかぶった富士山は見るものを凜とさせます。元々雨が少ないのですが、冷えてくるとこちらに雨が降れば富士山は雪になります。私は勝手に静岡における冬到来のサインだと思っていますが、ちょうどそのころから冬季に認める様々な引き金による不快症状をよく耳にしています。

まず一番多い引き金はどなたにおいても「冷え（氷冷）」ですね。冷えアレルギーのない人はいませんし、冷えていなければ病気になることもないのです。冷えにアレルギーがあるということは、内臓から冷えが抜けないから様々な内臓が機能しないということです。体調管理の目安に起床時体温 36.5 度としているのは、消化酵素は内臓温 37 度前後が至適温度だからです。冷えをエネルギー的にパスできていても、実際の感覚としての氷冷を完全にパスさせるのは手ごわく、当院でもここ1週間くらいは氷アレルギーの施術を皆さんしています。

「冷えは万病の元」ですから、内臓から冷えを取り去ることはとても重要です。また氷冷に対するアレルギーが完全に除去されると、冷えをもたらず陰性食材の影響もかなり減らすことができます。どなたも凍らせた保冷剤をもって筋力が低下したら、やられない状態となるまで施術を行ってもらってください。氷冷アレルギーは心身の健康および老化に対する影響度がとても高く、外気が冷える今が旬ですので、冬季の初めには必ず毎年確認しておく必要があるでしょう。そうすれば夏の冷えも含めた一年中の不可逆性の冷え対策となり、どんな疾患も遠ざけることができるでしょう。氷冷アレルギーがなくなると、アイスクリームは大丈夫でも、本能的に氷を口にしたいと思わなくなります。夏はともかく、冬に氷を食べる人は貧血も強いですが、内臓の病気も心配です。

冷えにアレルギーのある人は寒暖差に対するアレルギーもあります。寒冷じんましんもその症状のひとつです。慢性化している人も多く、病院では抗ヒスタミンなどの薬が処方されますが、長期的な薬の服用はお勧めしません。体が冷えて問題を起こしているのに、薬を使えばさらに体は冷え、体液を酸性化しますから悪循環を生むだけです。アレルギーの薬、血糖・血圧・コレステロールの薬、ステロイド、抗がん剤、睡眠薬など、毎日薬を飲んでいる状況は溶けない氷を毎日おなかに入れているのと同じことですから、内臓は凍ったままで十分機能することはできません。内臓が冷え切っていれば免疫は低下し、感染に弱くなり…と悪循環なのです。とりあえず症状コントロールはできても、薬の長期服用は「体を治す」こととは反対に時計の針を進めていることだという認識はどなたも忘れませんように。「病気を治すこと」と、「体を治すこと」は実は相反しているのです。

冷える食物とは陰性の食品、すなわち甘いものすべて・米・果物・冷たいもの・生もの・非加熱・塩味が少ないもの・日本より南で採れるもの・アミノ酸調味料・人工甘味料・各種食品添加物です。日本の米は糖度が高いですから十分な塩と共に摂ることが重要です。ホットコーヒーも熱燗もホットワインも、飲むときは温かくても最終的にはお腹を冷やしますから、潜在感染源が騒ぎだす夕方以降に摂る際には、腹巻や使い捨てカイロをお腹に貼るなどの対策をしておきましょう。いずれも飲みすぎにはご注意ください。ちなみに身体を温める陽性食品の代表が「塩」です。米にはピンク岩塩、スープにはクリスタル岩塩がお勧めです。その他加熱・乾燥させることで陰のものも陽に転じますので、金時生姜パウダーやヨモギ粉など、自分に合ったものを無理なく生活に取り入れてみてください。

冷え症の方、そして毎年インフルエンザや風邪にかかるなど、冷えて体調を崩す人は以下の生活習慣をまず実践してみてください。

- 1) 甘いもの（砂糖・はちみつ・果物）は基本的に午前中とし、遅くても午後3時間まで
- 2) 塩を減らすのではなく、糖/冷：塩/温＝4：6のバランスが重要
- 3) 生野菜より温野菜、スープや鍋がお勧め、生野菜や刺身はしっかり塩や醤油をかけていただく
- 4) 日本の糖度が高い米にはピンク岩塩をしっかりとつけて、スープ類はクリスタル岩塩をしっかりと効かせる
夕方6時以降は主食（特に米）を控え、夜8時までには夕食を済ませる
（40代以上でBMI25以上の人は、夕方以降の米・米製品は基本的に控える）
- 5) 重曹クエン酸水（水600cc＋クエン酸/重曹各小さじ1；普通の1.5倍の濃度）を常温でこまめにとる
- 6) 温活対策；寝る時には温かい寝具・パジャマとし、敷毛布（あったか敷パッドでもOK）＋掛け毛布
湯冷めしないよう入浴後はできるだけ早く布団に入る、ネックウォーマーをヘアバンドにして額・耳・首を保温する、前胸部に使い捨てカイロ、手首～肘・足首～膝・首・おなかをカバーなど

もちろんインフルエンザウイルスにアレルギーがあればワクチンは逆効果ですし、繰り返し罹患するのは当然です。各種風邪ウイルスや細菌にアレルギーがないことは風邪をひかない最低条件ですので、まず土台となる栄養素のアレルギー除去が終わったら、感染源や冷えの除去に取り掛かってください。インフルエンザが流行っているから大変だというニュースも目にしますが、その前に「あなたの生活で改善すべきところがない？」ということの方が重要なはず。一人一人の自己管理能力を子供のころから鍛えておかなければ、日本の48兆円という医療費はさらに増え続け、少子高齢化のこの国を本当に維持することができなくなります。他人事ではありませんから、一人一人が自分と家族の生活を見直して、過剰な保険医療や薬は自分から断れる人になってください。

冷えの他にも冬季は「乾燥」「静電気」、そして暖房を入れながら部屋を閉め切りにすることが多いため「二酸化炭素」「一酸化炭素」、飲み会が多いから「アルコールとその代謝物質」などを引き金とした症状も認めます。それぞれに影響を受けない（やられない）状況を手にするので、潜在感染源を黙らせておくことが可能となります。

また毎回栄養状況を確認しますが、ペプチドスープを摂ることでタンパクはOKでも、冷えと共に「塩」で反応する人が増えています。塩だけ舐めても意味がありませんので、塩で引っかけた方は食事で米やスープでもっと塩を摂るか、逆に特に夕方以降の糖・糖質を減らすことが必要となります。

乾燥時期ですから水分をこまめにとることは大事ですが、水分だけでは保水できませんので、油分としてはえごま油サプリを多めに摂るよう勧めています。酸化しやすい魚油は、サプリであっても摂るべきではありません。だし栄養スープをこちらで勧める一番の理由は、魚の油分を全て取り除いてあるからです。魚の油は時間経過とともに酸化しますから、普通のだしは茶色ですね。自分が使うものしか当院ではお伝えしないので、こちらでは植物性オメガ3の代表としてえごま油サプリ、そして酸化しにくい高オレイン酸ひまわり油を料理用としてお勧めしています。（普通のひまわり油とは違います）

また冬季はガソリンとして鉄分補給も欠かせませんが、冬季に活発化する細菌たちにとっても鉄は好物です。よって潜在感染源の活発化を抑えるためにも、鉄サプリ（当院ではVOR使用）は大人は週2個、子供は週1個までにあえて抑えています。フェリチンが100未満であれば、生理中は毎日1個使っておきましょう。

今年も1年ありがとうございました。素敵な来年に繋がるよう、反省しても後悔のない時間をお過ごしください。そして「成功の唯一秘訣は、成功するまで諦めないこと」ですから、ワンチームで頑張っていきましょう。