

2月は思いのほか短く、あっという間に春らしくなりましたね。2月当初は冷えや黄砂が引き金のトップでいろいろな健康問題をもたらしていましたが、静岡では中旬からスギ花粉が始まり、20日過ぎには気温の上昇と共に一気にスギ花粉の飛散が拡がりました。昨年はこの時期においても花粉の治療をする人はほとんどいなかったのですが、今年は何ごとく皆さん花粉に反応していますから、それだけ一気に大量飛散していたのでしょう。冬季の冷えによる免疫低下を引きずっていたのかもしれませんが。筋力検査に反応してこなければアレルギー除去もできないのですが、昨年見えてこなかった問題が今年にははっきり見えるようになってきましたから、ピンチはチャンス。自覚症状の有無に関わらず、身体の声を聴きながら季節性アレルゲンに対する施術を確実に進めていきましょう。

スギ花粉に対しては、日本スギの樹木、そしてスギ花粉の中に含まれるコンポーネントと呼ばれる細かいタンパク(9種)の施術を行います。個別にアレルギー除去してから10本まとめて除去していきます。それから必要に応じて内臓・炎症物質・黄砂に含まれる化学物質や重金属・電磁波・各種感染源との組み合わせまでを確実にクリアさせていきます。そうすることによって、今後スギ花粉が飛んできてても体が過剰反応することがなくなります。

花粉による反応は、目・耳・鼻・のどといった耳鼻科症状だけではありません。この時期に起こる全ての症状が花粉症といっても過言ではありません。ぎっくり腰、ぎっくり首、五十肩、アトピー・喘息・蕁麻疹・リウマチなど持病の悪化、パニック・怒り・恐れ・不安などメンタルの悪化、血圧・血糖・コレステロール値の悪化、がん・脳卒中・脳出血・認知症などの発症や悪化にもつながります。花粉症が年齢と共にいつの間にか良くなったという人は、2年くらいするとがんなどの病理を発症しているということもあります。これは症状が引越す「アレルギーマーチ」の現象とも言えます。中高年において、酸性体質の症状のひとつでもある骨折後2年くらいでも同様のことが起こるケースは多いです。またこのところインフルエンザBの流行が続いているというニュースをよく聞きますが、その背後にも花粉・黄砂、そしてその関連物質による免疫低下が関わっているのではないかと思います。

スギ花粉症において、スギ花粉は犯人ではありません。引き金のひとつにすぎません。他の引き金はというと、1～6月のシラカバ科(ハンノキ・ヤシャブシ・シラカバ)とヒノキ科(スギ・ヒノキ)花粉に交差する食物です。代表的なものは大豆・リンゴ・トマトです。これらの植物性食物はシラカバ・ヒノキ科花粉とタンパク形状が似ているため、脳が勘違いして危険信号として各種不快症状をもたらします。リンゴを代表とするバラ科の果物は他にモモ・イチゴ・ナシ・ビワなどがありますが、食べると口腔内がイガイガムズムズする人が増えており、近年は花粉食物アレルギー症候群(PFAS)という名称で呼ばれています。特に液体の豆乳、リンゴ・トマトジュースは要注意。

交差現象とは、シラカバとヒノキ科の花粉にアレルギーがある人は花粉だけでなく、大豆・リンゴ・トマトにも反応しているということです。アレルギーがどの程度あるか、View39のような血液検査や1滴の血液で済むドロップスクリーン検査などで調べることができます。ただし日本では小数点以下の数値が切り捨てられているため、0=本当の0ではありません。よってIgE値が0でも筋力検査ではアレルギー有りと出る方も多くいます。

1～6月の花粉シーズンには、花粉と大豆・リンゴ・トマトのような交差食物に対してダブルで反応を起こし、7～12月の花粉シーズン以外でもこれら交差食物を口にすれば脳は花粉が来た勘違いしますから同様の症状を起こし、結局1年中問題を抱えていることになります。花粉シーズンは一般的な花粉症状で現れ、花粉シーズン以外は一般的な花粉症状以外の症状で現れている人も多くいます。ですから花粉の時期だけ対処しても、花粉にだけ対処しても、花粉アレルギーに対する根本解決にはならないのです。

先にあげた3つの交差食物の中で最も影響が大きいのは大豆です。大豆は昔から日本の食卓にはありましたが、そ

の毒性を消すために味噌・醤油といった発酵食品が作られました。液体のものほどアレルギー性は高いので、豆乳やとろとろした豆腐、大豆由来のプロテイン、大豆油、そして大豆の皮を含むおから・きなこは特に大豆アレルギーを誘発し悪化させますから、この時期花粉症以外にも健康問題があるという人は避けておくべきでしょう。納豆も昔のように十分発酵させていませんので、食べて不快感が出る場合は控えめにしておかれるといいでしょう。木綿豆腐や大豆の皮を外してあるひきわり納豆など、自分が食べて問題がない食物であればたまに取り入れる分には問題ありません。自分で簡単にアレルギー性を見分ける方法として、食後脈拍が10%以上、上下に変動する場合は問題ありと判断できます。食前の脈拍80が食後88以上および72以下になる場合、自分に合わないものを食べたか判断できる、ということです。夕食なら翌朝の血圧や体重変動にも関係してきますから、食事日記と自分のバイタルサインや体重測定を定期的に行って、探偵作業を自分なりにしてみるといいでしょう。

黄砂に反応する場合は、微小粒子状物質（PM2.5・PM10・SPMなど）や重金属（メチル水銀・ヒ素・カドミウムなど）のような大気汚染物質、そして車や自宅周りの汚れを濡れティッシュでふき取った各種大気汚染物質の実物サンプルを用いて施術を行うことで反応を軽減させることができます。また黄砂に強く反応する場合、コーヒー・チョコ・ココアなど重金属を多く含む食物を控えておくといよいでしょう。もちろんアレルギーがあればこれら食物に対するアレルギー除去を済ませることで、これら飲食物だけでなく黄砂反応を軽くするのにも役立ちます。また大豆もこれらと同様重金属を含みますから、アレルギー性の高い大豆製品は控えめにしておくといよいでしょう。

そして花粉も、黄砂も、交差食物も引き金と書きましたが、原因となる犯人は誰でしょう？それは皆さんの体の中にいる潜在感染源です。具体的には、ヘルペスウイルス、インフルエンザウイルス、歯周病菌、ピロリ菌、大腸菌、黄色ブドウ球菌、溶連菌、カンジダ、アメーバ、糞線虫、ランブル鞭毛虫といった誰の体の中にもいるウイルス・細菌・真菌・寄生虫のことです。細菌は外毒素・内毒素・エンテロトキシン・サイトトキシン・CDトキシン・硫化水素・ニトロソアミン・アンモニア・ジメチルスルフィドなどの毒素を出し、その毒素が炎症を悪化させます。

花粉・黄砂・交差食物が直接的に急性の炎症反応を起こしますが、それと同時にそれら引き金によって刺激された潜在感染源が活発化し、じわじわと慢性の炎症反応をもたらします。発熱・腫脹・発赤・疼痛といった症状は急性炎症によってもたらされますが、体温低下・酸性体質は慢性炎症によってもたらされる結果なのです。だからこそ日々の温活や弱アルカリ対策が、病理の回避・再発予防を目的とした体調の維持管理には欠かせないのです。

そして冬は腎臓でしたが、春は肝臓が病みやすくなります。肝臓の問題は深夜1～3時に出やすいため、不眠や中途覚醒といった症状にも現れます。一般的には、疲れやすくなったり、イライラしやすくなったりすることもあるでしょう。肝臓の解毒力を高めるために、①十分な水分を摂る、②便秘しない（強ミヤリサン・酸化マグネシウム・えごま油）③食後横になる（立位・座位では肝臓に血液が十分行きわたらない）、④軽い運動（ラジオ体操・セルフ筋膜リリース・足裏マッサージ・入浴）で全身の血流改善、⑤毎日ゲートマッサージ（肝経の太衝を含む）、⑥肝機能をサポートする薬やサプリ（グルタチオン・強ミノ・春ウコン・紫ウコン）を内服・注射・点滴で取り入れる、といったことを心がけつつ、無理なく自分の生活に取り入れてみるといいでしょう。

暖かくなってからの雨天では、屋内のカビ・ダニ反応も出始めていますから、部屋の掃除だけでなく、洗濯機のカビ取りも行っておくといいですね。ちなみに掃除機内のごみ、洗濯機のごみ、加湿器の水などで筋力が弱化するならば、それでアレルギー除去をしたり、ゲートマッサージを繰り返して自己治療しておきましょう。

受験も大詰めです。卒業の後は不安と期待に満ちた新しい道が待っていることでしょう。どなたも今現在に感謝して、過去でも未来でもなく今をしっかりと生きていきましょう。私どもも常に一期一会の気持ちで今のベストを提供できるよう取り組んでまいります。