

今年もあっという間に半分終わりました。そして今年は何十年に一度レベルで花粉が多く、そして同じようにカビ・真菌・酵母の影響も例年以上に大きく、これから夏に向けてさらに大きくなることでしょう。

ヨーロッパでは熱波によって数千人単位の死者が出ているというニュースに、想像を超えた夏がこれから日本にも来るのかなと不安がよぎります。

梅雨に入り、台風も頻発しています。6月末には比較的大きな地震が続きました。季節的に太陽磁場がより強くなるこれからは、地球の内部変動が続く可能性はまだ高いです。湿度が上がれば体内のカビの影響度も上がりますから、台風・地震といった様々な避けられない引き金によってカビ・真菌・細菌・ウィルスといった潜在感染源が活発化します。どなたも心身ともにぶれないよう、しっかり食べてしっかり寝て、弱アルカリ対策を続けておきましょう。

7月もイネ科の雑草花粉の影響はあります。特に雨の日の後には花粉粒子が破裂し細かな粒子となって、鼻・のどだけでなく気管支の奥までいくため、喘息のような呼吸器疾患に繋がることもあります。喘息もちの方は、雨の日や翌日の外出時には、雑草エリアをさける・草刈りをしないなど、気を付けておかれるといいでしょう。

また暑くなると寝ている間の発汗量も増えますので、枕や敷布団・マットレスはいつもよりカビやすく、いつの間にか増えているカビ・ダニを引き金とした、のどの痛み・咳・鼻水・目や耳の問題・首肩腰の痛み・睡眠障害などにも要注意です。またエアコンのカビ由来の夏型過敏性肺炎や、壁紙の裏にはえるカビ由来の体調不良も見られます。

寝汗をかきやすい人なら、枕はこまめに交換することの方が、良いものを選ぶより大事です。低反発素材の寝具などは一度カビたら除去することはできないので、枕も敷布団もカビさせないことが重要になります。マットレスは通気性の良い、実際洗わなくても水洗いできるような素材をお勧めしています。通気性が良いマットレスの欠点は、冬季の床面からの冷えですが、敷毛布で冷気をシャットアウトすれば問題解決です。

またマットレスつながりで言うと、リング状のばねが敷き詰められているコイルマットレスは1階なら地球から、2階以上なら床下配線からの磁場の影響をベッド上に寝ている体に誘導しやすいためお勧めしていませんが、磁場カット効果のあるシルバークッションをマットレスとマットレスパッドやシーツの間に敷くことで、下面からくる磁場の影響をカットしてくれます。アーシングだけでは改善しない眠りがシルバークッションによる磁場対策で改善することもあります。

夏は宇宙最大の電磁波源である太陽エネルギーが最も高まりますから、それを受けて地球自体の磁場も強まります。よって屋内においては同じ場所で長時間過ごす寝床の磁場対策が重要なのです。そして長時間の屋外作業や運動において太陽磁場を直接浴び続けることはかなりの身体的ストレスとなりますから、こまめに冷却のための休憩を取り入れ、タンパクそして水分・塩分・糖분을摂り、風通しがよく太陽光を反射させるような帽子や各種熱中症対策グッズを取り入れることがより重要となります。

少し前までは夏の室内環境の目安として「目を閉じたら軽井沢」なんて言っていましたが、ここ最近は軽井沢も避暑地ではなくなっていますので、今の日本でエアコンなしで過ごせる地域はごくわずかとなっています。

夏は屋内の温度調整が難しくなりますが、まずは湿度から下げていきましょう。湿度がある程度下がったら、室温を心地よく過ごせる温度に調整してください。暑がりも寒がりもいて家族間での調整が難しいという家もありますが、熱中症対策には頭がひんやりしているくらいがちょうどよいです。それで寒い人は、首から下を冷やさないように、胴体部分、特にお腹を冷やさないよう下着や薄手のTシャツを重ね着しておくといいでしょう。

熱中症対策は、基本的にいつもの自己管理と同じです。タンパク・塩・鉄・ミネラルを意識した食事を摂り、身体を冷やす甘いもの・冷たいもの・生ものの摂りすぎに注意し、心地よい温度・湿度環境で十分な睡眠の確保、そして重曹クエン酸水を使った弱アルカリ対策です。胃酸の強い人や胃腸の感染源が騒いでいる人の中には重曹クエン酸水が飲めない人もいますが、その場合は食間とねる前に重曹だけを摂ればいいです。重曹クエン酸水はクエン酸塩として弱アルカリ効果が高いですが、単独使用ならクエン酸より重曹単独の方がより効果的です。もちろん「アレルギーがないこと、有効度・必要度が高いこと、身体からの使用許可があること」が、使用の最低条件になります。

そして重曹クエン酸水の使用に対して勘違いされている方がおりますので改めて書いておきます。あくまでも使用する目的は「体液の弱アルカリ化の維持」であり、その手段のひとつが重曹クエン酸水や重曹である、ということです。ですから、重曹クエン酸水飲んでます、だけではダメなのです。朝一番尿のpHが7.4以上(病理のある方、不快症状で辛い方ならpH8)を維持していることを確認できていなければ意味がありません。

酸性体質・体液であれば、寝ている間に体からのゴミ出しも修理もできずに、時間をかけて病気が作られています。弱アルカリ体質・体液であれば、寝ている間にゴミ出しや修理がされ、病気の芽を摘んでおくことができるのです。重曹クエン酸水も重曹単独も摂れない方は、潜在感染源の影響がかなり強い方です。口腔内や胃腸内、そして血管内やリンパ管内にも存在する潜在感染源に対するアレルギー除去と共に、アレルギーがなく必要性の高い整腸剤やプロバイオを用いることで重曹クエン酸水を使える体にするのが重要です。

梅雨から夏にかけてはカビ・真菌・寄生虫の影響が強まります。秋から冬にかけてはウィルス・細菌の影響が強まります。一年中これらの感染源は体のいたるところに潜み、栄養を盗み、身体が感染源の好む酸性環境であれば全身性の慢性炎症を起こし、その結果様々な症状や病気へと、その線路は繋がります。子供のころから弱アルカリ体質の維持を歯磨きのように習慣づけておくことが、毎日の健康管理と将来の病気予防となるのです。

これからどれほど過酷な夏が来るのかわかりませんが、食事・睡眠を確保し、弱アルカリ体質を維持できている方は大きく体調を崩すことはないでしょう。温度・湿度・台風・ゲリラ豪雨・雷・強風・大潮・地震といった避けられない地球環境や宇宙磁場の変動は太陽磁場が強まる夏にこそ問題を起こしますから、まず「仕事と家族を守るためにも自分第一」、繰り返しになりますが、後で後悔しないように、自己管理を今のうちに見直しておきましょう。

そしてこの時期、湿度・温度が上がることで食中毒も問題になります。調理中の手洗いや肉の処理に注意し、調理したものは必ず冷蔵・冷凍保存にして、早めにいただくようにしましょう。集団食中毒のニュースをたまに見かけますが、カビシーズンは体の潜在感染源のボスでもある真菌・酵母がより活発化します。身体の酸性度や血液の粘度を高め、鉄やミネラルといった栄養素を横取りします。またメジャーな感染源を実行犯にして、血液を介して全身で暴れさせます。詐欺の主犯が海外に逃げるのと同じで、感染源の主犯である真菌はなかなか捕まりません。体調がすぐれない場合には、真菌・酵母の好物であるお酒の材料となりうる食材(特に米・果物)を、夕食時には控えておけるといいでしょう。

感染源は薬で一時的に減らすことはできても、消し去ることはできません。真菌・酵母は血液の中にいますし、影響度が高い人は尿にも出てきます。NAET®でそれら「実物サンプル」を使うことで、体内に潜むボスとの共生を進めていければと思っています。また感染源は、食べたり飲んだりしている物、体に使うもの、身につけるもの、いつも使うもの、いつも一緒にいる人や動物、外部からの感染といった衣食住環境の影響を受けて、その姿やエネルギーを変えますから、その生活条件に応じたサンプルの採取も重要になります。

もう少しで夏休み、ご褒美計画も忘れずに。そしてこれから来るであろう暑い夏に備えて、皆さん体と心の準備を進めておきましょう。