

## NAET 創始者 Dr. デビ・ナムブドゥリパッドから、 新型コロナウイルス感染拡大に対して世界へ向けたメッセージ

### 【免疫システムを強化するためのツボ刺激、および生活管理】 NAET とツボ刺激で良好な免疫システムを強化・維持する、 爆発的感染・流行の中でウイルス感染を防ぐ、ウイルス感染を乗り切る方法

新型コロナウイルス（元来のコロナウイルスの変異型）は、今やほぼすべての国と大陸に拡がりつつあります。そしてこれ以上のウイルス感染拡大を防ぐため、メディアによってさまざまな情報提供がなされています。アメリカにおいても、多くの都市で学校が休校になるなど、さらなる感染拡大を防ぐための厳しい予防措置をとっています。誰もが得体のしれない恐怖を感じ、医療専門家の指示に忠実に従おうとしています。年齢に関わらず全ての人々が、このウイルスにおける感染経路や病態、そして今回の感染拡大が制圧されるまでの程度かかるといってわからない、というストレスにさらされています。適切な手洗いの取行、他人との直接接触や握手・ハグを避ける、飛沫感染回避のため他人との距離を 2 m 程度空けることが推奨されていることからグループ会議や混雑した場所を避ける、上気道症状や新型コロナウイルスによる初期兆候が何かしらあれば必要な医療支援をすぐに受ける、これらを各自が順守することで、まさしく近いうちに収束させられるでしょう。

ウイルスには、基礎疾患のある人の方が影響を受けやすいでしょう。免疫システムが良好な人は、ウイルスの影響を受けにくいでしょう。仮に彼らが良好な免疫システムを得られれば、免疫システムが低下している人よりも早く影響を振り払うことができるでしょう。当局及び医療専門家によって提案された全ての予防措置に加え、良好な免疫システムを維持するために更なる手段をとる事が非常に重要です。あなたが何歳であっても免疫システムが強ければ、肺と呼吸器系が健康であれば、この新型コロナウイルス感染を含むウイルス感染を避けることができます。

政府と当局がこのパンデミックをコントロールできるように、今こそ一人一人が自分自身の健康を管理することでそれをサポートする必要が出てきました。

### 免疫システムを強くするには？

全ての世代において、健康な肺・心臓・呼吸器系と共に良好な免疫システムを強化し維持する健康法を紹介します。

- 1、喫煙をやめる。
- 2、健康的な食事。食物には偉大な治癒のパワーがあるので、果物や野菜などの抗酸化物質を多く含む食品を摂る。
- 3、毎日適切な量の水分を摂取する。
- 4、健康的な排泄を維持する。
- 5、良い衛生状態の実践。
- 6、免疫システムを強化するビタミンやハーブを日々の食生活に取り入れるようにする。
- 7、定期的に運動する。
- 8、適切な体重を維持する。
- 9、アルコールを飲むなら適量で。
- 10、十分な睡眠をとる（毎日 7～8 時間）

- 11、この世で共存する生命や他の人々に対して、健康で幸せで前向きな態度を維持する。
- 12、頻繁に手を洗う、衛生的でない物の表面に触れる事を避けるなどの感染予防対策を行ったうえで、顔や身体に触れる。

## 1、喫煙をやめる

喫煙をやめ、受動喫煙や副流煙を避ける。

自分の肺や呼吸器系を守る最善の方法は、すぐにあらゆる種類の喫煙をやめることです。喫煙をやめて、自分の家族・友人・自宅や職場であなたを愛している人達を受動喫煙から守ってください。タバコを吸うと、どこにいてもその煙の臭いは身体や車内・中庭・ベランダに残り、長時間喫煙することで周囲の人に間接的な影響を与えます。家や車、職場が禁煙であることを確認してください。

## 2、健康的な食事

食べることは、地球上のどこに住んでいても人間が必ず行う活動のひとつです。食料がなければ私たちは長期間生き延びることができません。しかし、賢く食べる習慣を身につけると、食物の治癒力を利用して免疫システムを強化させることができます。

肺や心臓にやさしい食物を摂る事で免疫システムが強くなり、より良い健康に向けての小さな一歩を踏み出します。

特にストレスがかかる時は生野菜を避けます。サラダなどで生野菜を食べなくてはいけない時は、野菜をきれいな水で洗い塩水に 15 分間浸し、再度きれいな水で流して余分な塩を落とします。蒸し野菜も良いでしょう。ストレス下にある時は、生よりも蒸し野菜の方が消化しやすくなります。

ストレスには身体的ストレス（過剰な身体活動、長時間労働など）、生理学的ストレス（消化器疾患や肺・心臓症状を抱える）、感情的ストレス（世界中の多くの人が現在経験しているコロナウイルスの爆発的な感染拡大のような、望ましくない・タイミングの悪い・突然の不安や恐怖）、といったものがあります。

もし肉食派なら、肉はしっかりと加熱調理してください。しっかりと調理した食事を少量ずつ小分けにして食べます（少なくとも一日 3 回）。揚げ物やスパイシーな物を摂りすぎると、消化不良を起こし、消化器問題につながる事もあるので避けます。シンプルで栄養価の高い食物は胃の中で不安や恐怖の影響を軽減させます。

抗酸化物質を多く含む食品を摂るようにしてください。野菜ジュース（手作り）を毎日摂ると良いでしょう。

肺にやさしい食品を以下に挙げます。リストには多くのものを載せていますが、全てを食べる必要はありません。入手しやすいものをいくつか選び、毎日の食事に取り入れてみてください。

リンゴ、アブリコット、バナナ、ブルーベリー、グレープフルーツ、メロン、オレンジ、パパイア、アボカド、もやし、ブロッコリー、芽キャベツ、キャベツ、南瓜、大根、赤ピーマン、トマト、ニンジン、カリフラワー、緑葉野菜（ケール、ほうれん草、コリアンダーなど）、にんにく、しょうが、ターメリック、チーズ、卵、魚（鮭、イワシのような良質な脂質を含む物）、ナッツ（アーモンド、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、マカミアナッツ、ペカン、パンプキンシード、クルミ（クルミはオメガ 3 脂肪酸豊富。一握りの量を摂る事で呼吸器疾患との闘いの助けになります。ナッツにアレルギーがある場合はもちろん食べない事）、緑茶、紅茶、アマニ、カイエンペッパー

## 肺や呼吸器系に問題を抱えているなら、以下のものは避けます。

ドライフルーツ（加工の際に使われる亜硫酸塩は肺にダメージを与えます）、甲殻類（肺に良くない）、ピーナッツ、ピスタチオ、カシューナッツ、栗

### 3、適切量の水分摂取

水は喉の渇きを潤すだけでなく、健康を維持するために不可欠です。日々の水分摂取の必要量は人によって異なります。水は人体の主要成分であり、体重の約 60%を占めています。身体は日々の身体機能を維持するために水に依存しています。呼吸、発汗、尿、腸の運動で毎日水分は失われていきます。身体が正常に機能するには、水分を含む飲料や食物を摂る事で、水分補給をしなくてはなりません。身体各細胞、組織、臓器が正常に機能するためにも水が必要です。

体内での水の重要な働きの例；

- ① 排尿、発汗、排便により老廃物を排出する
- ② 定期的な入浴・洗浄により体表面を清潔に保つ
- ③ 極端な寒さや暑さの気象条件下でも体温を正常範囲内に維持する
- ④ 関節や靭帯の自然な保湿剤・潤滑油として機能する
- ⑤ 様々な条件からの皮膚のダメージを守る

水分摂取不足により脱水症状が起こり得ます。通常身体機能を行うのに水分が十分でない状態で脱水症は起こります。脱水状態では疲労を感じますが、極度の脱水においては疲労困憊と昏睡状態に陥る事もしばしばあります。

「Your body' s many cries for water（水に対する身体の叫び）」Batmanghelidj, MD 著の本には、水を摂取することの必要性に関する多くの情報が書かれています。

### 毎日どのくらいの水が必要か？

脱水症予防には適量な水分が必要で、その飲水量に関しては様々な意見があります。衛生当局の一般的な推奨量は 1 日約 2 リットルですが、人によってそれ以上必要であったり、それ以下でよいこともあります。

以前は、「喉が渇いたときに飲む」と言われていましたが、全ての人に共通して使える公式のようなものはありません。

よって、現在の一般論として満足のいく答えは得られていませんが、NAET 理論を用いて導き出した一日当たりの必要水分摂取量の算出方法は、年齢に関係なく全ての人に適用できます。

計算方法：(アメリカ式) 体重 (ポンド) を 2 で割り、その数値の単位をオンスに変える

(日本式) 体重 (kg) × 2.2 (=ポンド換算) を 2 で割る (オンス)

そこにまた ml に換算するため 28 をかけたものが、1 日を通して摂取すべき最低限の水分量 (ml) となる

\* 数値換算：体重 1 kg = 約 2.2 ポンド、1 オンス = 約 28 グラム (水として 28ml)

※次ページの表を目安にしてください。(表作成：NAET JAPAN)

体重 (ポンド)	体重 (kg)	必要水分量	必要水分量 (ℓ)
200	約 90 kg	100 オンス	約 2.8 ℓ
190	約 86 kg	95 オンス	約 2.7 ℓ
180	約 82 kg	90 オンス	約 2.5 ℓ
170	約 77 kg	85 オンス	約 2.4 ℓ
160	約 73 kg	80 オンス	約 2.2 ℓ
150	約 68 kg	75 オンス	約 2.1 ℓ
140	約 64 kg	70 オンス	約 2.0 ℓ
130	約 60 kg	65 オンス	約 1.8 ℓ
120	約 55 kg	60 オンス	約 1.7 ℓ
110	約 50 kg	55 オンス	約 1.5 ℓ
100	約 45 kg	50 オンス	約 1.4 ℓ
50	約 23 kg	25 オンス	約 650ml
30	約 13 kg	15 オンス	約 420ml

これは必要最低限量ですので、この量を満たしていれば問題ありませんが、暑い環境下ではより多くの水分摂取が必要となるでしょう。

朝の寝起きと就寝前にコップ 1 杯 (約 150ml) の浄水を飲みます。

水分摂取源としてハーブティー、ソフトドリンク、スープ、野菜ジュースなどでも構いません。

#### 4、健康的な排泄の維持

健康維持のため、前日に生じた老廃物は毎日排泄する必要があります。目覚めた直後、そして日中 1 ~ 2 回、できれば食後が理想的です。

起床後すぐにコップ 1 杯のお湯 (できる限り熱めで) を飲みます。多くの人がこれにより自然な排泄過程が始まります。

もし日々の排泄に問題がある場合：

食事に食物繊維 (緑葉野菜・サツマイモなど) を加えます。

食事の 1 時間後にコップ 1 杯の水を飲みます。

毎日トイレに座る時間を決めます。身体は自分が思っているよりも早く習慣化に適応します。

毎日 30 分程度の運動をします。運動は消化管で消化された食物の運動性を高め、通常の排泄を手助けします。

#### 5、良い衛生状態を保つ

1 日 1 回身体を洗い、仕事・買い物などの外出から帰宅後は手を洗ってください。買い物など何かしらの用事をするとき、カートや買い物かごなど、前に使用した人の様々な汚染物質に触れる事もあります。帰宅後はすぐに、他のものに触れる前に水と石けんで手を洗う習慣を身につけてください。

#### 6、免疫システムを強化するビタミンやハーブ

免疫システムを強化するハーブ：

日々の食事や健康法に免疫系を強くするハーブを取り入れてみてください。リストを下記に示しますが、必ずしもすべて使う必要はありません。お茶・錠剤・カプセル・抽出物として摂る事ができます。飲みやすく、かつ入手しやすいものから試してみてください。

レンゲ、バジル、シャパラル、エキナセア (茶、抽出液、乾燥ハーブ、カプセル、錠剤として摂取可)、エルダー

ベリー、ユーカリ、フェンネル、フェヌグリーク、レモンバーム、甘草、ロベリア、ミント、スペアミント、オレガノ、ペパーミント、ローズマリー、セージ、タイム

免疫システムを強化するビタミン・サプリメント：

私たちは皆、健康的な食事を心がけていると思いますが、現代において十分な栄養素が食材自体に含まれていないという事実があります。その結果として、どんなに頑張っても食事だけでは毎日必要とされる栄養素を十分に満たすことは難しくなっています。

ビタミン剤などの多くはインターネットで購入する事もできますので、入手しやすく、添加物の少ない天然のものを探してみてください。サプリメントが体内で溶け、消化・吸収・代謝されるためには大量の水分を必要としますので、多めの水分とともに摂るようにしてください。

以下の推奨量は、健康に問題のない成人向けです。その他年代の推奨量は、各商品の説明をご参照ください。

ビタミン C ; 500mg を 1 日 2 回、

ビタミン A ; 5,000IU を 1 日 2 回

ビタミン D ; 400IU

ビタミン E ; 400IU

カルシウム ; 500 ~ 1200mg (年齢に応じて)

マグネシウム ; 年齢に応じて (400mg 以上)

オメガ 3 脂肪酸 ; 1 日 1 回 (オメガ 3 脂肪酸は炎症性疾患の予防効果を持つ抗炎症性栄養素と考えられています)

消化酵素 ; 食事ごとに 1 個

マルチビタミン ; 1 日 1 個

## 7、定期的な運動

1 日 1 回、1 日おき、週 3 回など、体調に合わせて定期的に運動を取り入れます。運動は心臓や肺の正常な機能を助けてくれます。

起きている間、2 時間ごとに深呼吸を 10 回行います (睡眠中は不要)。深呼吸の運動により、肺から空気が完全に吐き出しやすくなります。

カビやウイルスが肺に侵入したなら、頻繁に呼吸運動をすることでカビやウイルスを肺から排出させ、それらが肺に定着して人の感染プロセスが始まる危険を少なくします。

さらに深呼吸は、閉じ込められていた古い粘液や分泌物を肺胞 (肺組織) から排出し、カビやウイルスが定着する余地を少なくします。

ストレス過多の状態では、15 分ごとに 3 ~ 5 回深呼吸をすることで、不安・恐れ・フラストレーションが軽減され、全体的に落ち着いた状態を維持できます。

## 8、適切な体重の維持

適切に食べる、十分な水分を摂取する、定期的に排泄する、定期的に運動する、そうすれば苦労しなくても健康的な体重を維持することができるでしょう。



健康的な体重を維持するのが難しい時は、食事にもっと食物繊維を増やしてください。水分摂取を増やし、日常での運動を増やします。

## 9、適量のアルコール摂取

アルコールの飲みすぎにより脱水を引き起こす事もあります。アルコール摂取の際は脱水予防のために、ノンアルコールの水分もしっかりと補給します。

## 10、十分な睡眠をとる

毎日 7 ～ 8 時間の睡眠をとります。できれば日中仕事の合間に 30 分程度の昼寝をとってみてください。

30 分程度の仮眠が血圧を下げる事が様々な研究で示されています。特に夜間に十分な睡眠がとれていない場合に、昼間のうたた寝は心臓の働きを改善する可能性があります。

6 年間にわたるギリシャでの研究では、少なくとも週 3 回のシエスタ（昼寝）をとった人は、心疾患での死亡リスクが 37%低くなることが分かりました。

昼寝はリラックス効果があるので血圧が下がるという理論です。さらに心臓だけでなく脳にも良い効果があります。

カリフォルニア大学の研究によると、日中に 90 分の睡眠をとった被験者群は、ずっと寝ずに起きていたグループよりも筆記試験で良い結果が得られました。

研究によると、きちんと眠りに落ちなくても、じっと横たわり心を落ち着けるだけでも効果があった、ということです。

## 11、健康で幸せで前向きな態度の維持

この世に共存する生命、いかなる人に対して、健康で幸せで前向きな態度を維持します。

定期的に深呼吸を行うことで不安や恐怖を遠ざけ、心身の平安を保ちます。

## 12、感染拡大、流行期間中の特別なアドバイス

頻繁な手洗い、そして不衛生な物の表面に触れた手で自分の顔や体を不用意に触らないなどの感染予防策を講じてください。マスクや手袋を着用し、不衛生なものに触れたり、近くにいる人から飛沫感染しないよう気をつけます。

ウイルスの流行中に、ショッピングモール・映画館・大規模な集会・会議場など、不特定多数の人ごみから帰宅したら、室内で動き回ったり家族と接する前に、手洗い・うがい、そして外出時着ていた衣服を着替えることを勧めます。

適量の湯冷ましをこまめに飲みます。水道水をそのまま飲むのは避けておきます。

ウイルスや細菌による感染症が流行している時は、ペットボトル入りの水を一回沸騰させて冷ましたものを飲んでいけば安全です。（日本においては水道水を同様にしたらいいでしょう）

通常、風邪やインフルエンザは 10 月下旬に始まり 12 月に本格的になり、3 月末か 4 月上旬まで続きます。インフルエンザに打ち勝つには、予防が一番です。

## なぜ冬にウイルスやインフルエンザの影響を受けるのか？

冬の間は、空気が乾燥することで鼻腔はより乾燥し、冷たいウイルスが春夏よりも簡単に肺に侵入します。室内の空気は屋外よりも湿度が低いため、ウイルスは冬季に屋内で長く生息します。室外の湿度が高いと、空気中の水滴は湿っ

た空気よりも重いため地面に落ちます。この水滴で生き残ったウイルスは一緒に地面に落ちます。

冬は空気中の水滴がより長く残り、ウイルスが長く生存しやすくなります。屋内で長時間過ごしかつ他人と濃厚に接触していると、ウイルスが拡がりやすくなります。

他人に接近してわざわざインフルエンザをもらう必要はありません。冬は部屋を暖かくするために窓や扉を締め切ったままにしますが、これによりウイルスが室内にとどまりやすくなります。他人と遠く離れた場所においても、ウイルスは空気中に漂っているので、家庭内や学校、職場の誰かから風邪をもらってしまうのです。誰も望んでいなくても、呼吸をするだけでウイルスは人間の肺に入り込んでいきます。症状が出てから 7 日間は風邪ウイルスをまき散らします。体調不良を感じる 24 時間前まで、ウイルスは粘液にとどまります。という事は、症状が出る前に一日中、他の誰かにウイルスをまき散らしていることとなります。

冬は免疫システムが低下します。その理由のひとつが外で過ごす時間が少ないことです。外で過ごしたとしても、温かい服を着こむので日光が遮られ、ビタミン D 欠乏を起こします。ビタミン D はより良い免疫システムに重要な栄養素です。

全ての予防措置を講じても、まだ症状を呈する人もいますでしょう

まず鼻水、次に喉のかゆみ、軽度の喉の不快感、咳といったものが出るかもしれません。

そしてあつという間にのどの痛み、発熱、全身の痛みで寝たきり状態になります。

もしこのような状態になったら、家で服を着こみ身体を温め、温かいスープや軽食を摂って数日間、ゆっくり休んでみてください。ビタミン C の摂取量も増やします。

インフルエンザウイルスを抑え込むために役立つハーブやビタミン類も市販で購入可能ですから、初期症状の段階で使い始めれば、ウイルスの制御に効果を発揮することでしょう。

もし休息だけでは回復しないウイルス感染症であれば、担当医に治療のための的確な方向性を確認してください。

## NAET からの提案

人間の身体は、適切な環境と手段があれば普通の風邪やインフルエンザ、その他のウイルス感染（COVID19 を含むあらゆるウイルス）から自然に治癒する能力が備わっていると NAET では考えます。十分な休息を取り、適量の水や水分を摂取し、軽食を頻繁に摂り、健全な精神状態を維持する事は、身体の治癒促進に必要な手段のひとつです。

さらに症状があれば、蓋つきのガラス瓶に起床後すぐの唾液を少量採取し、このサンプル入りガラス瓶を片手で持ちながら、最後に掲載している図にあるように、免疫システムを強化するツボ刺激を行ってください。

各ツボに対して 1 分ずつ、時計回りに順番にしっかりと刺激していきます（力強く押さなくても、さする・マッサージする程度の刺激で十分です）。右手甲の①のツボから始めて、時計回りに②③④⑤⑥と順番に刺激していき、最後は再び①を刺激し終了です（①のツボは最初と最後の 2 回刺激することになります）。

1 周するのに約 7 分かかります。終わったらサンプルの入ったガラス瓶を手から離し、20 分休憩をはさみます。20 分後サンプル入りのガラス瓶を手に持ち、ツボ刺激をもう一度行います。症状が治まるまでこの工程を 20 分おきに繰り返して行います。1 週のツボ刺激を終えるたびに、100cc くらいの水分を摂ってください。これらツボ刺激を 1 周するごとに、身体から毒素が産生されますので、水分をしっかり摂り毒素の排泄を促します。

普通の風邪やインフルエンザによる症状、コロナウイルスや新型コロナウイルスによる症状があれば、20 分毎にツボ刺激

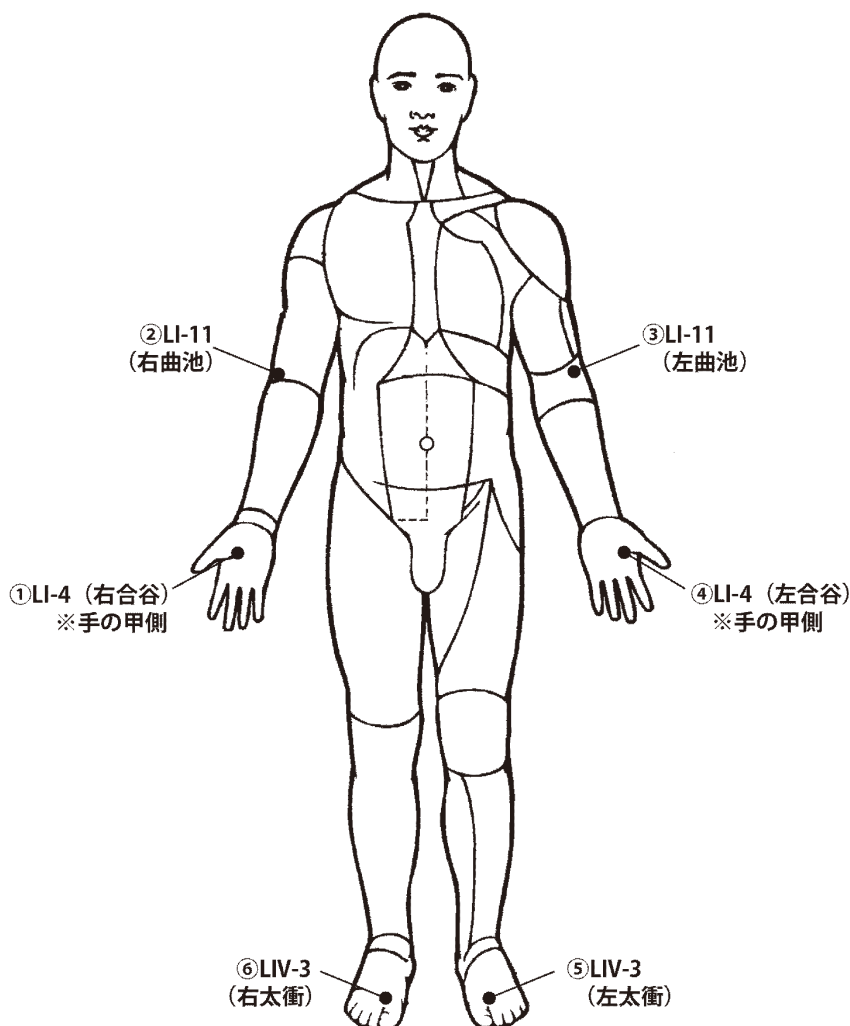
を続けることで経絡の流れが強化されます。ウイルス感染によってもたらされた「エネルギーブロック」を経絡の流れがきれいにしてくれるので、身体はウイルスと闘っている間に産生される毒だけでなく、ウイルス自身も身体の外へ簡単に追いつ出すことができるほど強くなっていくでしょう。それはあなたの身体がウイルスに勝った、という事になります。その後短期間で、症状から解放されるでしょう。36～48時間はしっかりと休息をとり、その間は他人との接触を避けます。水分はしっかりと摂ります、最低限の摂取量は先述の計算式を参考にしてください。

48時間後、血液検査の機会があればウイルス反応がまだ残っているか見てもらってください。この時点でウイルスから解放されているはずですが。

症状が和らぐまでに1回のツボ刺激で十分な人もいれば、5回以上繰り返す必要がある人、年齢や免疫システムの状態、ウイルスへの暴露の程度、その人に関わるその他根本的な要因によっては10～20回必要な人もいます。ツボ刺激を1周行うたびに、あなたの身体は強くなっていきます。発熱・のどの痛み・鼻水・咳・息切れなどの症状がなくなったらツボ刺激は止めます。その後48時間以上は、とても元気になったと感じるまで、休養を続け他人との接触を避けます。

※もし心臓や肺に深刻な問題や持病があれば、このツボ刺激の方法を使わずに直ちに医療専門家に連絡をしてください。

図) 免疫システム改善のためのツボ



2020/03/19 Devi S.Nambudripad