

【2021 年度 1 月の注意点】

あけましておめでとうございます。昨年は世界中が新型コロナに翻弄された 1 年でした。冬季はウィルス・細菌感染が悪化しやすい季節です。最前線の医療現場における限界が続く中、そこで医療に従事されている方々の心身の疲弊を考えると、1 日でも早くこの混乱した状態が落ち着いてくれることを心から願っています。

このような見えない敵と戦わざるを得ない年が来るとは、誰も考えていませんでした。しかし 100 年ごとに世界を大きな感染症が襲ってきた歴史を振り返れば当然のことでした。まずは今現実に目の前の問題としてあり、これが世界中で解決するのにあと数年はかかるということですから、一人一人が自分に無理なくできることを自己管理とともに実践しながら、前を向きながら生きていきましょう。そして次なる 100 年後に向けて、医療や政治の枠組みを超えた、次の世代に残せる対策を生み出していけることを願っています。

当院で行っている NAET や カイロプラクティック も、そして その他の代替医療 も、人々が持つエネルギー・治療力・免疫を強化し、外界から自分が取り込む感染源だけでなく、各種栄養素・化学物質・重金属・電磁波・ストレスといった引き金から自分を守ることに役立ちます。 コロナ禍において健康や将来に不安を感じる人々が、自分の心と体の中に安心・安全を手に入れることができるようお手伝いができればと考えています。

不安やストレスを抱えた家族やお知り合いの人が周りにいるなら、ぜひコロナ対策の医療にもいろいろな選択肢があることを伝えていってください。「知らないこと」が自分を不安に陥れているのですから。

1 月に入ると、寒気とともに大陸からの黄砂、そして シラカバ科のハンノキから花粉 が飛び始めます。スギ花粉 は早くて 1 月中旬～2 月にかけて飛び始めます。昨年は中国・日本でも工場の稼働率低下に伴い、PM2.5 のような大気汚染物質が減りましたから、花粉症の人にとっては比較的楽な年でした。今年は工場の稼働は例年とほぼ変わらない状況だと思しますので、弱アルカリ体質を維持し、引き金となる花粉や各種大気汚染物質、そして原因ともいえる酸性体質や体内の潜在感染源に対するアレルギー除去（自分に問題反応を起こすものを起こさないように、脳および体のシステムを切り替える）を進めてください。

年末にも書きましたが、血圧・脈拍・体温・血中の酸素飽和度といったバイタルサイン、そこに 体重・尿 pH を加え、これらの 数値で体調を評価し、足し算・引き算による自己管理で修正 していきましょう。一人一人が自己管理能力を高め、安易な病院受診を控え、体のサインを見逃さずに早期発見 できれば、目の前の医療崩壊を回避することに繋がるはずですから。（もちろん定期的な血液検査など、病院でしかできないことは必ず受診してください）

今年はこんな時代だからこそ、自分で自分の体の声を聴くことができるように、どなたも自分で筋力検査 を始めてみましょう。はじめはどなたも上手くできないかもしれませんが、自分に欲（こうしたい・こうなりたくないという思い）がなければ、自分の主観なく客観的に体の声を聴き、自分は本当はどうしたらよいかを知る ことができるのです。自分だけでなく、家族に対しても使いたい人は、まず自分がニュートラルになるために基本的なアレルギー除去を済ませておくと、より客観的に体の声を聴くことができるようになるでしょう。もちろんそれを 自分の仕事やプライベートに活かしてもらえれば、それによって上手くいくことが増えること でしょう。

体温平均 36.5 度をどなたもキープ できるよう、何を引いて、何を足したらいいのか？

自分で探していけたら、自分の人生を自分でコントロールしやすいと思いませんか？

年末年始は、いつもと違った生活になり、それが心身に影響する人が多くなりますが、弱アルカリ体質を維持 できるよう、足し算・引き算で自分の体の反応を試してみましょう。

増田カイロプラクティックセンター

【冬季 自己管理ポイントの復習】

① 引き算

糖質・悪い油・酵母、電磁波、キャパオーバー（ほどほど）

② 足し算

蛋白・塩・食物繊維・良い油（オメガ3）、睡眠＋放電、ご褒美

A) 温活

- * 使い捨てカイロ（①胸の真ん中、②へその上/下）
- * ヒートショックプロテイン入浴法、適正な湿度＋室温
- * 首・手首・足首・腹をカバー（手足はLで関節またぐ）
- * 敷き毛布＋掛け毛布＋放電（寝具・暖房）＋スマホ通信なし
- * 金時ショウガ、ヨモギ茶、麻炭、ビタミンD/E、えごま油

B) 弱アルカリ化

- * 重曹クエン酸水；4回/日、朝一番尿のPH下段が目安
- * ビタミンC；4～6g/日（風邪気味の時、可能ならそれ以上）
タンパク（卵3～4個/日＋肉・魚・豆など）・鉄・VitD3
- * プロバイオ；細菌；乳酸菌/ビフィズス菌/強ミヤリサン
真菌・酵母；サッカロミセス・ブラウディ
- * カビ対策；ミョウバン水＋蒸留竹酢液
（うがい・鼻うがい・入浴・足手浴・外用/環境用スプレー）
- * マウスケア；バイオペースト（抗菌）＋ペリオバスターN/
プレミアムナチュラル/ファンギゾン（抗真菌）