

【季節の注意点 6月追加分】

今年は新型コロナの影響が世界に及ぼす影響が大きく、あっという間にもう6月、という気がします。そして全国的に緊急事態宣言が解除され、どなたも少しずつ日常を取り戻していける安堵感と、本当に大丈夫なの？という不安感が織り交ざった状況かと思います。

もちろんウィルスが消えることはなく、うまく共存していける状況を作り出していかなければいけません。感染源のアレルギー除去の時にいつも話していますね。「いてもいいけど邪魔しないでね」というのが感染源に対するアレルギー除去の意味だ、と。唾液・尿でのゲートマッサージも、戦うのではなく仲良し作戦の一つです。

ウィルスや感染源だけでなく、他人・物事・思考などの概念に対して、自分と相いれないものを敵とみなす傾向は、最終的には自分を攻撃することになりますから危険です。世の中に普遍的な、絶対の正解も絶対の不正解もなく、『自分にとってこれは正解かどうか』それが大事なのです。結局、自分を守れるのは自分だけということ。

NAETのアレルギー除去においては、森羅万象と自分との距離感を「すべてにおいてほどほどに保てること」を意図していますから、何事にも共通して重要なのは『ほどほど』（どっちでもいい）という感覚です。

感染を怖がるあまりに自分で自分の首を絞めないこと、そして解除になったからといって無防備で安易な行動をしないこと、メリハリをつけた感染対策によって、老若男女どなたも安心・安全に過ごしていけるよう心がけていきましょう。

自粛生活の反動が少なからずかかわっていると思われるような事件が日本だけでなく世界でも起こっています。外（他人）に向けて攻撃するのも、内（自分）に向けて攻撃するのも、それは『ほどほど』じゃないからです。

家族や仕事を守るために、まず自分を第一にいたわること。これは利己主義ではなく、個人主義ということです。自分を大事にできれば、おのずと家族・他人・社会をも大事にすることができるのです。だからこそ、他人は大事にできるけど自分は後回しという人がいますが、それは言葉としてはきついかもかもしれませんが偽善による行為ですから、それはいつかエネルギー的に破綻します。反省しても決して後悔しない道を選んでください。それが自分にとっての正解となりますから。

そして気をつけておかなければいけないのは、見聞きしてネガティブに感じるニュースも番組もネット配信も見聞きしてはいけません、そして当然ながら自ら発信してもいけません。ネガティブエネルギーにアレルギーがあればそれを引き寄せ、自分の全細胞に染みつきます。そして自分でそのシミはとれません。ポジティブエネルギーにアレルギーがあれば、愛情・お金など自分の望むものは自分に寄りつきません。感情ほど感染源を騒がせる強い引き金はないので、安易な気持ちでネガティブエネルギーを送受信しないよう各自気を付けましょう。うっかり送受信してしまったら、感情の自己治療法を使ってキャンセルしておきましょう。

これまでの自粛生活で頑張っていた分、6月に入って自粛解除になったとたん、体調を崩す人が出るのは想定内です。ほっとしたら皆さん風邪ひきますでしょ、それと同じです。自律神経の乱れは免疫のバランスを崩しますから、ほどほどの緊張感を維持しつつ、まず自分で自分を守るためにうがい・手洗い・マスク・唾液でのゲートマッサージ、そして感染源にとって居心地の悪い弱アルカリ体質を維持できるよう努めましょう。

また 5月以降は低気圧優位になっていますが、6月の梅雨、7月以降の台風などによってもさらに低気圧（酸素が

薄い) の日々が続きます。そして 30 度を超える日が増えてきますから、発汗量や不感蒸泄量も増えます。汗をかくと、鉄・塩・ミネラルといった大事な成分も一緒に出ていきます。そのうえ宇宙最大の電磁波源である太陽エネルギーの強くなる 5 月以降はその電磁波エネルギーから体を守るために、より多くの鉄・塩・ビタミン・ミネラルを必要とします。

需要が増えているのに、喪失も増えている状況ですから、多くの方が『貧血』『塩不足』で反応します。暑くなってエアコン入れようかなと思ったら、同時に鉄・ビタミン C・たんぱく・トレースミネラル・塩の追加供給もお忘れなく。これらをいつも以上に意識しておければ、寝ている間にこむら返りを起こしたり、朝起きたら痛くなっていたり、かゆみがあちこちでたり、めまい・耳鳴りがしたり、うっかりが多くなるなど脳機能が低下したり、動悸・息切れがでたり、パニック発作がでたり…、ということはないと思いますよ。

そして皆さん勘違いしている方も多いのですが、たんぱくに関して大事なものは量ではありません、種類です。ですから肉・魚・卵・豆・乳・穀物など、いろいろな種類を摂ることがアミノ酸バランスには重要です。たんぱくやほかの栄養素にも言えるのですが、量の少ないところに合わせてしか使えないので、同じたんぱく源ばかり食べていてもお金と時間の無駄なのです。肉なら鳥・豚・牛、たまに羊・馬、魚なら白身・赤身・甲殻類・貝類、豆なら大豆・小豆・インゲン豆・ナッツ、乳なら牛乳・チーズ・ヨーグルト、穀物なら米・麦・トウモロコシといった具合に、アレルギーのない範囲でできるだけいろいろな種類を摂ったほうがアミノ酸のバランスが整いやすいのです。アレルギーや食生活習慣上、食事でバランスをとることがどうしても難しい人は、アミノ酸サプリやパウダーを使ってもいいと思いますが、長期使用（5年以上）は一般的にお勧めしません。身体は本来そういうものを望んでいないため、長期使用による腎臓・肝臓への負担が大きくなり将来的な弊害の可能性も否定できないからです。

また夏バテ予防や身体機能のバランス調整に有効な「アロエ」も不快感ない範囲で取り入れてみてください。日本に昔から自生しているキダチアロエには様々な薬効成分が認められています。抗菌作用、および細菌毒素中和作用は食中毒や慢性感染源対策にも有効ですし、汗をかいて特に夏に皮膚トラブルが起こる人は液体アロエを水で割って化粧水代わりにしたり、炎症部位にアロエジェルや軟膏を使ってみてもいいでしょう。アロエベラの葉肉に多く含まれる多糖体には、皮膚・粘膜を保護する成分も多いので、胃酸が少ない人にはキダチアロエ、胃酸が多い人にはアロエベラといわれていますが、これも全員にあてはまるわけではありません。アレルギーの有無、そして有効度・必要度の高いものを選び、自分の許容範囲内で無理なく使うのが正しい使い方です。

以下は、アロエの成分と効能です。（下線は特にキダチアロエに特有の成分）

- ・アロイン（バルバロイン）、アロエエモジン、アロエニン：健胃作用・緩下作用
- ・アロエウルシン（乳酸マグネシウム）：抗潰瘍作用・皮膚組織回復作用
- ・アルボラン A・B：血糖値降下作用
- ・アロエチン：抗菌作用・抗カビ作用・毒素中和作用
- ・アロクチン A・B：抗がん作用
- ・アロエシン：抗菌作用・チロシナーゼ阻害作用
- ・アロミチン：抗がん作用・抗ウィルス作用・抗潰瘍作用
- ・アロエマンナン：抗腫瘍作用
- ・その他成分：メラニン形成阻害作用・鎮静作用・アロマ成分・抗炎症作用など

* 参考文献；こんなによく効く万能薬アロエ 肥田和夫著 同文書院

新版ドクター八木の世界一わかりやすいアロエベラの本 八木晟著 現代書林

《増田カイロウェブサイト 日常生活品ブログにも適宜情報を載せていますので、併せてご覧ください。》