

[Save your money !!] 化学物質過敏症・電磁波過敏症の治し方を考える

文責：南会津町あらかい健康キャンプ村 管理人 池谷 純仁

●はじめに～やっぱり未病が大切!もっと早く過敏症の恐ろしさを知っておけば・・・

「クサイと思ったら過敏症を疑うべし!早期発見、早期変革、早期自己治癒」

初期症状を見逃したり、我慢したりして、重症化する方が多いのが過敏症の恐ろしさ。都市生活だと、とにかく普通の人でも「クサイ」と感じるが多すぎて、毎度反応してられないので、そもそも生命体が危険を察知するために標準装備している「クサイセンサー」にマスクしてしまいます。

そのマスクの代表格が「タバコ」や「ニオイの強いヘア・ボディケア、洗剤、雑貨類」、そして、「刺激物(薬物、辛い&甘いもの、酒、コーヒー etc)」のようです。

マスクされたクサイセンサーを無視し続けると、危険な場所や食べ物に気づきませんから、身体にたくさん化学物質や重金属が蓄積されていきます。

発症直前の状態例としては、「上記のマスク物質を過度に採り続ける(やめられないとまらない～)」「冷えがとまらない(体温&免疫低下)」「人が変わったかのような肥満・肌荒れ(アトピー)・イライラ・不眠 etc の体調不良」「PC や携帯使用中の手足頭などの痛みや痒み、不快感、うつ症状」などがあるようです。

さらに都市生活だと、常に体調が悪い時が多いので、見逃しがちになります。

ある時、異常にクサイ!(電磁波過敏の場合は、イタイ、カユイ!)と感じる時、それがサインです。それを無視すると、過敏症発症、最悪の場合は、ガンや脳疾患、心疾患など致命的な病に倒れる結果となるでしょう。

とにかく「異常にクサイ(イタイ・カユイ)!」と感じたら、どうあれ、無理&我慢をしない(させない)ほうが良策です。まだ、元気に動けるうちに休職(休学)、転職(転校)、転地をしておけば、またそこから働くことも、学校に通って青春を謳歌することも可能です。発症してからでは、人生のすべてを失う結果にもなりかねません。

まずは、その時点でも身体は結構痛んでいますから、とにかく、お休みをとって、きちんとした生活習慣によって正しく排毒(リフレッシュ)しておけば、発症は免れるように思います。

「お金をかけない化学物質過敏症・電磁波過敏症の治し方」

●1：発症初期

もしかして「過敏症になっちゃったかな?」と思ったら、とにかく覚悟(あきらめ=明らかに究める事だそうです)が肝心です。心と身体の声に従うべし!

できるだけお金をかけないで治せるのが一番ですが、とにかく、過敏症を発症すると結構な出費が必要

となりますので、それなりの覚悟と金策が必要です。

というのも、今まで使っていたあらゆる品々が使えなくなり、着られなくなり、食べられなくなり、住めなくなっていく訳で、それがどれだけ高価で、新品であっても、何の価値も感じられなくなり、結局、他人に譲るか破棄するしか無くなるからです。

その時点で欲張ったり、無理したり、無視したりすると、とことん底まで落ち続け重症化することになりますから、とにかくあきらめて、早めに身の回りから処分することが大切です。とりあえず、ポリエチレン袋などに詰め、押入に封印するのも初期的な対応策ですが、結局、だいたいがゴミになるものですから、元気うちに思い切って片づけるのが早期克服のポイントです。

●2：初期アクションプラン「動けるうちにオアシス(避難場所)づくり」

- ①誰かに手伝ってもらって、とにかく、生活する場所から「ニオイ(イタミ、カユミ)の元」を一旦片づけましょう。それは、たぶんほとんどの生活必需品と考えてきたものの全てかもしれません。もし家族などの同居者がいて不可能であれば、一部屋だけでも何も置かない部屋を確保するか、転居するなどして対応すべきです。床材(畳、合板フローリング)、収納(合板)、家具に要注意です。

可能であれば、換気ができる窓(と窓を開けられる環境)と、周辺に電磁波発生源が少ない場所を選びたいです。

多くの人は、このアクションができずに、長期化、重症化しがちです。

- ②わかりやすいのは、何も無い部屋に必要最低限のものだけを運び込む対策。

□寝具類(国産で無地の組み布団)

※すべてにおいて布製品は「オーガニック綿製品」が高価であるが、結局失敗なく経済的かも。
(ピープルツリー、ハート、無印良品などが人気あり)

□肌につく布製品(衣類、シーツ・タオル類)は無添加の石けん洗剤(よく知られているのは「シャボン玉石けん」とか)で何度か洗われたもので、極力化学物質を減らす。

□家電類は、免疫を落とし過敏性を高めてしまう場合があるので、極力身の回りにおかないように注意すること。特に、空気清浄機を24時間かけ続けること、携帯電話やパソコンなどで過敏症の情報を集め続けること、電気の暖房器具を使い続けること、などで一気に化学物質過敏症が重症化したり、電磁波過敏症を併発してしまうケースが本当に多いです。お気を付けください。

*注：化学物質過敏症と電磁波過敏症は、どちらかを発症すると併発率が高いやっかいな症状ではありますが、発症の根本原因や具体的な治し方(自己治療方法)は似て非なるものだと考えています。それぞれの自己治療方法は詳しい情報収集と分析が必要なので、ここでは概略考をお伝えします。

また、持病や現在の体調によっては、やってはいけない自己治療法もあろうかと思っておりますので、事前に関係機関にご相談の上、自己責任でお試しいただくことをお勧めします。

●3：自己治癒をはじめよう！

とにかく何かあったら逃げ込めるオアシスが確保できたなら、繰り返しになりますけど「あきらめて腰を据えて過敏症を克服することに専念する」ことをお勧めします。

キャンプ村では、入居時に「過敏症を治す基本5つのポイント」をお伝えしています。

その1：「心と身体の声素直に聴こう！～まずは心身各所の自己診断」

その2：「食養生でリフレッシュしやすい身体に変えよう！（薬毒を抜く）」

その3：「基礎体力、代謝を向上させて体温を上げよう！（陰性中毒からの脱出）」

その4：「ちゃんと息をしよう！～腹式呼吸（呼吸法）で全身に酸素を入れ掃除する」

その5：「人との交流、会話、愛、笑顔（笑い）、楽しみ、喜び、感謝の交換で免疫 & 波動力を大幅アップ！」

●その1：「心と身体の声素直に聴こう！」

まずは心身各所の自己診断で、今、自分がどうなっているか？を掴みます。

特に頭から足の指先までを、具合の悪い（反応）時と良い時とで、どのような変化があり、主にどういう時に悪化するか（何に反応しているか？）を探ります。

また、多くの発症者が低体温（36度以下）です。すべての病気の元になる低体温の克服が、過敏性を抑える特効薬になりますので、体温を起床時、午前、昼、夕、就寝前など、定期的に測り、管理することで、食事や運動など、自努力によって体温をコントロールできることを知り、自信につなげます。

●その2：「食養生でリフレッシュしやすい身体に変えよう！」

次に、身体の脂肪や血液、内臓に溜まった化学物質や重金属を、スムーズに排毒するための身体づくりを食事によって行います。食養生という言葉が一般的です。

最近ではマクロビオティックもブームとなり、比較的、自然食、無添加、玄米菜食と言っても違和感が無くなってきた背景には、環境病の増加が関係しているのでしょうか。

キャンプ村では、1日2食（10時頃と5時頃）に節食し、無農薬無化学肥料の地元産玄米と野菜（全国から取り寄せ）を、厳選された無添加調味料で調理しています。

ポイントは、完全食と呼ばれる「玄米食」と調味料です。

「玄米」は、それだけで完璧に近い食品ですから、お金をかけない自己治癒には欠かせない「特効薬」です。南会津では1kg500円程度で入手可能（数量は限定されます）。食べ方、炊き方に正しい知識が必要です。普通の白米と同様に考えると美味しくなくて、続きません。ご注意ください。

また、「塩」は自然海塩、「有機無添加しょうゆ」、「手作りみそ」「純米酒（みりん）」「手絞りなたね油・ごま油」などしか使わないことで、身体に正しい味覚や酵素の働きのスイッチが入ります。

身体を冷やす陰性の食品類（砂糖、果物、夏野菜類）や魚肉や乳製品など動物性の食品（肉は身体を暖めますが消化・解毒を妨げるもの）の摂取を、極力減らします。

また、「薬毒を抜く」と書いたように、一般的に処方されている化学合成された薬類は、特に身体を

冷やし、そもそも身体に標準装備されている自己治癒システムに悪影響を与えるようなので、出来る限り「薬」を服用しないように注意します。向精神薬や解毒薬は、特に依存性、中毒性が強いようで、服用をやめることが困難な方が多く、徐々に減らすなど段階的な薬毒抜きをするようにしましょう。

尚、天然成分のサプリメントであっても、ホメオパシーのレメディであっても常用(薬依存)しない身体にすることが、リフレッシュ、リセットする上で大切と考えています。薬は、草冠に楽になると書きます。草花がそもそもの薬効物であり、自然界に存在しないものには、できるだけ依存しないことで、お金をかけずに自己治癒できるように考えます。(ただし、お金のある方は、サプリメントやレメディをどんどん服用されてもよろしいかと思えます。)

食養生の基礎知識や基本メニューについては、さまざまな書籍や情報がありますので、ここでは省略させていただきます。ポイントは、美味しい玄米(炊き方が重要)と塩、そして食物繊維たっぷりの美味しい野菜料理をマスターし、それらを美味しく食べられる意識に自己変革することだと思えます。

食事変革ができない人、偏食がひどい人、回転食・除去食にこだわる人など、意識が変えられない人が過敏症を治すことは、とても難しいように私は感じます。

食養生を半年ほど続けると、身体が見違えるようにリフレッシュします。その時点で、断食などにチャレンジできれば、さらに体調は改善されます。解毒は、空腹時に行われます。血液が胃の消化ではなく、肝臓、腎臓、血液の浄化に力を入れられるように配慮した断食、週末のプチ断食でも、本格的な5日間断食でも、誰でも実践できますので、きちんとした知識、判断、同伴者によってチャレンジしてみてください。

●その3：「基礎体力、代謝を向上させて体温を上げよう！(陰性中毒からの脱出)」

前述した通り、すべての病の原因の一つに低体温があります。身体を暖めるために大切な「塩」(自然塩)を、病気の原因(食塩 NaCl は確かに害)かのように減塩と脅かされた結果、病気が減るどころか増加しています。

確かに、血液ドロドロの状態で塩分を摂りすぎるのは危険なので、抜本的な食事改善(社会と企業と大人のための食育)が必要だとも思います。

同様に、運動不足、筋肉不足、体力(気力)不足によって、基礎代謝が落ちることで低体温となり、過敏症を発症してしまう人も少なくありません。

まずは、筋肉が集まる下半身に重点を置いて、歩くことから始めて、足の筋肉を少しずつ鍛えることで代謝を上げ、体温が上がる身体に変えていきます。理想は**36.5度**を目指しましょう！

歩く(出かける)ことが出来ない場合は、スクワット(屈伸運動)を20回1セットとして、3セット、5セットと増やしながら、部屋でも、荒天でも身体を動かせるように努力します。上半身の代謝アップも大事なので、両腕を前後に大きく振る運動も効果があるようです。1日100回、1000回と暇な時間に振り続けて見て下さい。

さらに、柔軟力も必要なので、誰もが知っている「ラジオ体操」を自分で歌いながら、思い出しながら、ゆっくり深呼吸しながら、しっかり手先足先を伸ばして朝夕と日課にすることをお勧めします。

これらは1円もかからない自己治癒方法です。

体温が上がることによって、身体の脂肪に溜め込まれた化学物質は徐々に解毒を始めます。脂肪の多い脳や皮下、内臓など、あらゆる所から化学物質や重金属を排毒するために、頑張って体温を上げましょう。疲れたからと言って、甘いお菓子やスポーツドリンク、ビールなどをたくさん食べたり飲んでしまうと、極陰性でせつかくの体温を下げてしまいますから要注意です。せめて、果物、メイプルシロップ、米飴などの甘さでも我慢できるように意識を変えていきましょう。

電磁波は、弱った免疫力によって大きなダメージやエラーをおこしますが、さらに体内の重金属をアンテナがわりに悪さすることもあるようです。金属の歯(詰め物)、めがね、装飾品、ベッド(スプリング)だけでなく、体内にも細かな金属が流れていることを意識して、脂肪や血液に溜まった金属をできるだけ早く出してしまうように、汗をたくさんかける身体にしましょう。

●その4：「ちゃんと息をしよう！～腹式呼吸(呼吸法)で全身に酸素を入れ掃除する」

化学物質過敏症の場合、だいたい厚いマスクをして、浅い呼吸がクセになってしまいます。深い呼吸ができない!と言われればそれまでですが、ゆっくりと鼻から(きれいな)空気をたくさん吸って、ゆっくりと鼻(または口)から息を吐く、という腹式呼吸をすることで、しばみ続けた肺の細胞に酸素を送り込み、細胞の奥深くにべっとり溜まった化学物質を浄化してあげないと、いつまでたっても反応物は減りません。

イタイし、辛いと思いますが、1日5回でもいいので、深呼吸をしましょう。朝、夕、空気の澄んだ時間、場所を探して、日課にしてみてください。

また、さまざまな呼吸法が紹介された本や情報があります。自分に合った、続けられる方法で、日々実行してみましょう。

●その5：「人との交流、会話、愛、笑顔(笑い)、楽しみ、喜び、感謝の交換と、良質の睡眠で免疫 & 波動力を大幅アップ！」

最後に大切なポイントとして紹介するのは、免疫と波動力を向上させることで内面的な治癒を促進させ、いつも間にか反応物が減り、曝露しても体調が悪化しない強さと自信を持てる心身成長を目指す取り組みです。

注意したいのは、孤独、孤立してはいけないという点です。どんな関係であっても、**人との交流、会話、愛、笑顔、笑い、楽しみ、喜び、感謝の時間を共有し、気の交換を毎日欠かさず行う**ことです。怒り、疑い、憎しみ、悲しみ、欲など、悲観的、否定的、後ろ向きに考えると、心も身体も冷え、ストレスによって病気の元を作り出すようです。自分を変えない人、頑固な人は、いつまでたっても、どんなに良質の食事、運動、療養を続けても、何かしらの体調不良や病気を常に自分自身で作りますと言われています。思い当たる人は、自分の行動、言動を振り返って、その意識変革を始めましょう。

そして、良質の睡眠。皆さんご存じの**午後10時から午前2時の睡眠ゴールデンタイム**に、いかにして**安心した良い眠りを心身に提供し、痛んだ心と身体を修復できるか?**がポイントです。

最後に、「過敏症を治す」ということに違和感を感じるのは、私一人ではないでしょう。

「治す＝元の生活に戻ることを、克服した人の多くは望んでいないというのが現状です。確かに、家族のために収入を得なければならない人は、また、戦場に戻り化学物質や電磁波と戦い続けなければならないかもしれません。でも、発症前のように添加物たっぷりの食事を摂り、ぎとぎとの化粧をし香水をつけ、タバコを吸うことを望んでいるような人は、たぶん、残念ながら過敏症を再発させるか、致命的な生活習慣病に倒れてしまうことでしょう。

ですから、あらかい健康キャンプ村では、「**治す＝過敏症を受け容れて環境にやさしい生き方を学び、上手に有害物質を避けながら、賢く暮らしていく＝意識を変えること(自己変革・改革)によって豊かに健康的に社会復帰する＝克服する**」、という意味合いをもって、利用者の皆さんと共に自己治療方法を試行錯誤しています。その点を深くご理解いただければと思います。

また、将来的にはもっと画期的な、かつ、即効性のある効果的な自己治療方法も見つかるでしょうが、今は、そもそも人間の身体機能を活用した自己治療で、少し時間はかかるものの、抜本的な心身&意識変革(改革)によって克服するのが最善ではないかと感じております。この世界不況も続きそうですし、とにかく、サプリやレメディなど薬に依存したり、衣服やリフォームなどお金がかかることを一旦脇に置いて、低コストでも一工夫して体調改善する努力をしてみたいかがでしょう？

発症して苦しんでいる方とご家族にとって、必ずやV字回復につながるよう、心より祈念しております。
なにはともあれ、夢と希望、笑顔、愛を常に大切にしたいポジティブな生き方、それが一番の特効薬と信じて免疫と波動を落とさぬよう日々努力することで、過敏性は徐々に治まるはずですよ。

平成21年7月

文責：南会津町あらかい健康キャンプ村 管理人 池谷 純仁