

## インフルエンザの予防と治療

体質のアルカリ化が  
インフルエンザ対策の要

Sample

### 第 17 号の内容

- インフルエンザ予防の要点
- インフルエンザ治療の心得
- リーディング資料

編集・発行 NPO 法人日本エドガー・ケイシーセンター

## はじめに

今年4月、メキシコで新型インフルエンザ（当初はもっぱら「豚インフルエンザ」と呼ばれていました）の流行が確認されるや、またたく間に世界各地で感染が報告されるようになり、日本でも夏の終わり頃からあちこちで集団感染が報じられるようになりました。新学期になって学級閉鎖や学校閉鎖などの措置をとる学校も増えてきています。

流行初期にメキシコにおける感染死亡率が非常に高いと（誤って）報道されたために、日本でもマスクの買い占めなど、しばらく過剰な反応が見られましたが、その後、季節性インフルエンザとそれほど変わらないという認識が定着したことや、発症後48時間以内であればタミフルやリゼンザなどの抗ウイルス薬が有効であるということなどがわかってくるようになるにつれて、冷静さを取り戻しつつあります。

しかしながら、その一方で、例年であれば冬場に流行するインフルエンザが春から夏にかけて広がっているということから、1918年に世界を震撼させたいわゆる「スペイン風邪」\*1との類似性を指摘する人々もおり、現在の弱毒性が春にかのきっかけで強毒性に変わり、今後パンデミックを引き起こすのではないかと警告する人もいます。

これほどまでにインフルエンザが私たちの生活を脅かすようになった今、ケイシーを学んでこられた皆さんは、きっとこう考えられたことでしょう。「エドガー・ケイシーのリーディングにインフルエンザの予防と治療に関して、何か有益な情報は無いのだろうか？」と。私もそのように考えました。そして、インフルエンザが世間を騒がせ始めるとすぐにリーディングを検索してみました。私の調べた範囲では約140件のリーディングがインフルエンザに関して情報を残していました。私はそれらのリーディングを調べ、私たちのインフルエンザ予防と治療に役立ちそうなリーディングを精力的に翻訳してきました。当会のリーディング検索システムにアクセスしておられる会員の方々であれば、その様子をリアルタイムで観察されたことと思います。

私たちがテレビや新聞などの報道を通じて知っているインフルエンザ予防は、「マスク

---

\*1 スペインかぜは、記録にある限り、人類が遭遇した最初のインフルエンザの大流行（パンデミック）である。感染者は6億人、死者は5000万人（諸説あり）に及び、当時の世界人口は約18億人～20億人であると推定されているため、全人類の約3割がスペインかぜに感染したことになる。日本では当時の人口5500万人に対し39万人（当時の内務省は39万人と発表した）、最新の研究では48万人に達していたと推定されている）が死亡、米国でも50万人が死亡した。Wikipediaより転載

の着用、手洗い、うがいの励行」ということでしょうか。そして、幼児および高齢者のうち基礎疾患のある人は、ワクチンを接種して予防しましょう、となっています。インフルエンザウイルスは、石けんや消毒アルコールに非常に弱いので、手洗いうがいの予防効果はもちろん明白ですが、しかし、他に出来ることはないのでしょうか。

私はインフルエンザに関するリーディングを調べて、一つ確信する予防法が見えてきました。これはおそらくインフルエンザ予防のもっとも本質的なものであらうと思います。それは何かというと、「**体質をアルカリ化することで、インフルエンザ菌が増殖できない体質にしておく**」ということです。社会生活を送っている以上、空気感染するインフルエンザを完全に遮断することは不可能です。そうであるなら、インフルエンザに対抗できる体にしておくことが、もっとも肝心の予防法ということになるのではないのでしょうか。

実際、アメリカのメイヨークリニックは、手洗いうがいの他に、インフルエンザ対策として、「**新鮮な野菜と果物を含むバランスのとれた栄養、全粒穀物、脂肪の少ない蛋白質、十分な睡眠、恒常的に運動すること、人ごみを避けること**」を勧めています。まさにケイシーの勧める体質のアルカリ化を目指しているのです。現在の日本で、インフルエンザ対策として食事法のことばかり触れられていないのははなはだ残念であります。

これまで数ヶ月にわたってインフルエンザに関するリーディングを調べた結果として、ケイシーの推奨するインフルエンザ対策ならびに治療法の概要がつかめました。あまり時機を逸しないうちにそれらをニュースレターにまとめて皆さまにお知らせしようと思ひ、このようなニュースレターを作成することに致しました。

このニュースレターが皆さまのインフルエンザ予防ならびに治療に役立ちますことを願っております。また、皆さまの周囲の方々にもぜひ、これらの情報をお役立てください。エドガー・ケイシーの大切な情報が多くの方々的人生に益をもたらしますことを願っております。

NPO 法人日本エドガー・ケイシーセンター

光田 秀

## 第1章

# インフルエンザ予防の要点

家庭でできるインフルエンザ予防の要は、リーディングを調べる限り、次のようにまとめることができます。それは、

- 体質をアルカリ化させておくこと
- 免疫機能が速やかに活動できるよう血液の質を上げておくこと
- 体液の循環を良くしておくこと

ということです。

これらを実現するために、私たちは以下のことを心がけ、あるいは実行することが勧められます。

- 【最重要】体をアルカリ化する食事を心がける。具体的には：
  - － 野菜（とりわけブロッコリー、キャベツ、クレソン、レタス）と柑橘系の果物を豊富に食べる
  - － 炭水化物は食べ過ぎないようにし、食べる時も良質のものを選ぶ
  - － 毎日グラスに7杯から8杯の水を飲む
  - － 豚肉・揚げ物は避ける
  - － 炭酸飲料は避ける
- 消化管に毒素が蓄積しないよう、コロニクス（腸内洗浄）あるいはキャストリア（緩下剤）によって消化管を清浄に保つ。
- 血液・リンパの循環を促すためにオステオパシーあるいはマッサージを受ける。
- 喉・鼻の組織がインフルエンザ菌に冒されないよう、アトミダインの希釈液で殺菌する。

これらはケイシー療法の基本的なものですが、インフルエンザ対策となると、アルカリ食と体内毒素の排泄、そして免疫機能の活性化ということがきわめて重要になります。ケイシーは「アルカリ化した体質では、インフルエンザの菌は増殖できない」と述べており、

私たちは体質をアルカリ化しておくことでインフルエンザの菌が増殖することを防ぎ、その間に、免疫機構がインフルエンザに対抗できるようにしたいのです。

以下の節で、それぞれの要点をさらに解説します。

## 1.1 体をアルカリ化するにはどうするか

ケイシーは、理想的な食事として、アルカリ反応食 8 割に対して、酸性食を 2 割食べることを勧めています。ここでアルカリ反応食とは、具体的には、野菜（とりわけ生の野菜）とほとんどの果物を指します。一方、酸性食とは、炭水化物、脂肪、タンパク質（特に動物性タンパク質）を指します。

この基準から考えますと、現代の日本人の多くが日常的に食している食事は、酸性に大きく傾いていることとなります。体質をアルカリ化しようとするなら、意識して、野菜と果物を多く食べ、炭水化物や肉類を減らす必要があります。昔ながらの和食に近づけるだけでも、かなりアルカリ化されるはずですが。

そうはいつでも、なかなかケイシーの勧める食事法を守るのは大変です。そういう場合は、急速に体質をアルカリ化する方法として、柑橘系の果物を沢山食べることが勧められます。もちろん、柑橘系の果物は穀物と同時に食べてはならないとされていますので、食間に食べることが多くなります。また、オレンジジュースに少量のレモンを絞ったものもアルカリ化ジュースとしてよく勧められます。

しかし、日頃肉と炭水化物の多い食事をしてこられた方がおられるでしょう。そうなるとう柑橘系の果物だけでは体質のアルカリ化は間に合わないかも知れません。そういう方は、急場しのぎとして、グライコサイモリン（アルカサイモリン）を使用する方法を試すと良いかもしれません。

具体的には、朝食前に、グラス半分の水にグライコサイモリン（アルカサイモリン）を 2 滴か 3 滴入れ、それを飲みます。これを継続していると、そのうち、尿からグライコサイモリン（アルカサイモリン）の匂いがしてくるようになりますので、そうしたら、グライコサイモリン（アルカサイモリン）の飲用を止めます。ただし、グライコサイモリンは体内に多く入りすぎると、副作用がありますので、急場しのぎと考えてください。

ケイシーはグライコサイモリンの代わりにアルカセルツァー (Alka-Seltzer) というアルカライザを勧めたこともあります。これを試す場合は、アスピリン系のものと非アスピリン系のものがありますので、ご自身の体質と状態を考えて選択してください。一般的な用法は、グラス 1 杯の水にアルカセルツァーを 1 錠溶かして飲みます。