

## **【12月の注意点 師走こそ、焦らず・慌てず・落ち着いて】**

今年もあとひと月、新型コロナでオリンピックも延期となり、当たり前の社会生活が制限されるなか、それぞれにとっていろいろと大変な一年でしたね。「いつも」が当たり前ではなくなり、「新しい生活様式」を取り入れる中で、不慣れで大変なこともあります。これまでの当たり前は当たり前じゃないと気づけたこと、家族の時間・自分の時間が取れて、却って良かったこともそれぞれの中にはあったのではないかと思います。

そして冬季はどなたにおいてもウィルス・細菌が最も活発化する時期です。新型コロナのニュースを聞かない日はありませんし、様々なワクチン報道もされていますが、感染に関しては、NAETで感染源の除去を進めながら、免疫を維持するための温活＋弱アルカリ化を日常生活において維持していればどなたも問題ないと思っています。

### **「感染源にアレルギーがなければ、罹りにくく治りやすい、 感染源にアレルギーがあれば、罹りやすく治りにくい」**

ですからこれから来るかもしれない更なるパンデミックに備えて、自分にできることをしておきましょう。うがい・手洗い・マスクは皆さん、そして生活管理の足し算＋引き算です。そしてもちろん感染やコロナウィルスに対する不安があるという方は、体を作る基本的な栄養素に対するアレルギー、そして個別の感染源に対するアレルギー除去を進めていただくことで「備えあれば患いなし」、感染に対する心配もなく、平穏に日常を過ごし、年末年始を晴れやかに迎えることができるでしょう。

冷え込みも徐々にきつくなってきますから、体温も低下しやすくなっています。

体温を上げるためのタンパク・鉄の摂取、そして「温活」も忘れませんように。日本人は民族的な体質として、鉄が苦手です。だからこそタンパク・鉄・貯蔵鉄・酸素などのアレルギー除去を済ませて。貧血・酸欠に関わる問題を起こさないですむよう準備しておけるといいですね。貧血・酸欠も「万病の元」ですからね。

そしてどなたの潜在感染源にも共通して「寝た子を起こす引き金」となるトップ3は以下の3つです。

できるだけ使用を避ける、特に潜在感染源が活発化する夕方以降～朝はできれば確実に控えることが不快症状をコントロールするコツといえます。化学調味料は血管を収縮させますから、頭痛・高血圧・冷え・気分不快などを起こす可能性がありますし、アレルギーがあれば体に蓄積しますので慢性疾患に関与します。

#### ① **スマホ（通信に使われる高周波、および電磁波＝電場＋磁場）**

対策；実物でのアレルギー除去、屋内ではWi-Fi通信、できるだけ機内モード、  
敏感な人は位置情報もOFFにしておく、通信ON状態で近くに置いておかない

#### ② **タバコ（タバコの葉自体）**

対策；実物でのアレルギー除去、苦手な人はできるだけ吸わない・触らない・近寄らない、  
好きな人は最低量を家族に影響ないように配慮して吸う

#### ③ **化学調味料（MSG・味の素・いの一番・うま味調味料・アミノ酸調味料）＊調味料（アミノ酸等）と記載**

対策；実物でのアレルギー除去、日常的に使う調味料（塩・みそ・しょうゆ・ソース・だし・ケチャップ・ドレッシング・カレールー・シチューなど）は表示を確認して化学調味料を含まない製品にする、  
材料が明記してあるものなら、化学調味料記載のないものをできるだけ選ぶ。

これらのほかに、糖質・電磁波・ストレスなど、引き算対象のものについても、気をつけておきましょう。生活管理のまとめを裏に付けていますので、参考にしながら皆さんご自愛の上、良いお年をお迎えください。

## 【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）