

10月の台風シーズンが終わるまでは湿度が下がり切らないため、まだ温度が高く、暑いと感じる日も多いと思います。しかし台風シーズンが終わると湿度が急に低くなり、それと同時に体感温度もぐっと下がり体温が0.5~1度近く下がる人もいます。低体温によって、体内の潜在ウィルス（ヘルペス・インフルエンザ・肝炎・ヒトパピローマなど）が活性化すると、これらはみな「脳炎ウィルス」「発ガン性ウィルス」ですから病理発症スイッチがONになりかねません。また身体機能に欠かせない各種酵素は内臓体温が37度ないと機能しません。

しかし現代においては、酸性化の引き金（糖・電磁波・ストレス）によって、34~35度台の人も少なくありません。それでは身体も心も動きませんから、タンパク+塩+ミネラル水による『弱アルカリ化』とともに、『低体温対策』も忘れませんように。

夏は体温以上の気温になっているのでそこまで温活を意識しなくてもいいのですが、気温が体温以下となる春・秋・冬は内臓体温を下げないためにも、意識的な「温活」が必須です。（夏も冷房かけすぎている場合は、同様に温活が必要です。）特に最も気温が下がる12~2月、そして暖かくなり始めて油断する4~5月はどなたも心身共に「冷え」から体調をくずしやすくなります。富士山に雪がかぶったら温活だ！と覚えておきましょう。

まずは自分の身体を知るために、朝起きてすぐの体温を測っておきましょう。

【朝の腋下体温 36.5~36.8度】を目指して、以下の温活でできることを取り入れておきましょう。

① 弱アルカリ対策

- ・重曹クエン酸水（レモン果汁を入れると飲みやすいです。レモン果汁+アガベシロップを加えて加熱し、ホットレモネードのようにして飲んででもいいです。）
- ・タンパク+塩+ミネラル（岩石由来のミネラル水が最も費用対効果に優れている）
- ・糖質・脂質・酵母、冷たいもの・生ものは控えめに
- ・冬季は貧血傾向が悪化する人も多いので、トレースミネラル（ミネラル水）に鉄サプリ（VOR）、ビタミンC、カルシウムサプリなど必要に応じて追加
- ・感染対策+保温を追加するなら、ヨモギ+金時ショウガ（共にアレルギーのないことを確認）

② ヒートショックプロテイン（HSP）を作る

HSPは、傷ついた細胞を修復するための大事なタンパクです。

HSPは貯めることができません。作られた2日後にピークとなり、徐々に減っていき、3~4日持つため、週2回程度のHSPを作り出すための習慣が必要となります。

・HSP入浴法；別紙・ウェブサイト参照 *体力のない人は無理しないこと。

自分の体温+1度、そして起床時の体温36.5~8度を目標に、いつもよりも少し熱い湯に、少し長く浸かる。十分に水分補給をすること。

週2回、40~42度の湯に10~20分、無理をしない事。保温効果の高い入浴剤（お風呂用ミネラル、重曹+クエン酸、塩+エプソムソルトなど）を気分によって使い分けると入れるとよいでしょう。

身体電圧計をお持ちの方は、「放電風呂」にすると身体の負担を減らしてより長く入れます。

体力のある人、血圧・脈拍に問題のない人であれば、お風呂に入りながら舌下体温が38度になるまで加温できるとHSPが十分作れます。（くれぐれも慣れるまでは無理をしない事）

風呂上がりはしっかり着込むか布団に入って、保温する。湯冷めさせてはいけません。

HSPはストレス対策・疲労回復・組織補修に使えますので、試験・大会・手術前など、大事

な日の2日前にこの入浴法をしておくと、当日にピークを持っていくことができます。

- **運動；手足をうごかすと、HSPが増えます。** よって、運動があっている人なら、無理のない範囲で、少しきつめの運動を週2程度。
- **加圧トレーニング；**手足を専用器具で圧迫し、血流を抑える事で身体にストレスを与えます。そのストレスによって、HSPが作られ、身体機能や免疫力アップが期待されます。この方法は、**自己流ではなく専門家に従う必要があります。**

③ その他、一般的な生活管理

- 朝起きにくい場合、起きる30分前にタイマーで暖房をかけておきましょう。
乾燥が強い場合は加湿器をかけますが、結露やカビに注意しましょう。
- **寝床は下からの冷気で冷えます**から、**敷き毛布+掛け毛布でサンドイッチ**にしておく。敷き毛布は、温かい素材のパッドでも構いません。厚手の生地で放電力はさがりますが、枕部分の放電ができていれば、特に問題ありません。
放電が気になる場合は、敷き毛布の上に、アースコットンバスタオルを直接敷いておきます。
- せっかく温まっても、**湯冷めは逆効果**です。お風呂から寝るまでの時間はできるだけ短く、もしくは早めのお風呂であれば、寝る前に再度温まりなおしても構いません。
- **首・おなか・手首・足首をしっかりとカバー**しておきます。**胴体（内臓）部分は、薄手の下着を重ね着している方が、厚手のものを1枚着るより保温力は高いです。**
- 冷えを感じる場合、何かしら不快症状があるなら、**①胸の真ん中（心臓）、②へその上（胃）、③へその下（腸）**のいずれか1~2か所、自分が心地よいところに使い捨てカイロを貼っておきましょう。とはいえ、**冷えを感じたら、まず①です。**それでも不快ならば、②③などを追加してください。
入浴後、①に新しい大きいサイズの使い捨てカイロを貼っておけば、日中まで持ちます。
 - *咳・のど・鼻・心臓に問題がやすい人は①だけ、もしくは①+②、①+③
 - *胃がいつも気になる人は、①+②、腸がいつも気になる人は、①+③、
 - *全部、あちこち気になる人は、①+②+③、というように、ちょうどいいところを探します。それ以外にも使いたい場合は、背中や腰に貼っても構いませんが、保温に関しては、①~③を先に試したほうが確実です。特に①は心臓の血液を温めることで、全身を温めることに繋がりますので、どなたにも有効です。**貼るタイプの使い捨てカイロは、くれぐれも低温やけどに気を付けてお使いください。**
起きている間も、寝ている間も、使い捨てカイロに加えて、ネックウォーマーやスヌード（胸の部分が隠れる襟巻）をつけることで、①の心臓部分を冷やさないように気を付けておきましょう。
朝から胃がすっきりしない人は、寝ている間も胃に使い捨てカイロを貼っておきます。
足が冷える場合、湯たんぽもいいでしょう。電気毛布・電気あんかは、寝る前につけて布団を温め、寝るときはコンセントからOFFにしておきます。
- **電気を使う暖房器具**（電気カーペット・磁場カット電気カーペット・石油ファンヒーター・電気ストーブ・こたつなど）は、**電場が高い上に、身体に近いので、アース・電場対策を取っておくことを勧めます。**
- **長時間外出する場合は、頭部〜耳〜首を冷やさな**いようご注意ください。頭部の冷えは、耳鳴り・めまい・鼻のどの炎症に繋がります。フード付きコートでもいいでしょう。
- **長時間パソコン作業や運転をする場合は、手首〜手にかけてリストウォーマー**をしましょう。
- **冬は冬眠期間**ですから、**しっかり食べて（タンパク+塩+ミネラル）、しっかり保温して、早く寝ましょう。**
- マスクをしている人は、帰宅後マスクを持ってゲートマッサージ、インフルエンザ・新型コロナなどのワクチンを打った方は、帰宅後唾液・尿を使ってゲートマッサージをしておくといでしょう。

不明点などありましたら、遠慮なくスタッフまでご質問ください。