

【2021 冬季 自己管理ポイント】

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

タンパク・塩・岩石由来の液体ミネラル・海藻や出汁ミネラル・
食物繊維・良い油、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）
- * 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
- * 適正な湿度＋室温、ヒートショックプロテイン入浴法
- * 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；300 cc~/日、朝一番尿の pH 下段が目安
- * 十分な動物タンパク＋塩＋液体ミネラル（ガソリン＋エンジンオイル）
タンパク（卵3～4個/日＋肉・魚・豆など）・鉄・VitD3
ビタミンC；4～6g/日（風邪気味の時、可能ならそれ以上）
- * 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＋お風呂用ミネラル
（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