

今年も残り2か月となりました。新型コロナ、ウクライナとロシアの戦争、地球温暖化による異常気象、記録的な円安、値上げラッシュ…と不安要素が多いまま年が明けてしまそうですが、いつどんな時でも「自分を守れるのは自分だけ」です。弱アルカリ管理を強化・継続しながら、嵐が去るのをじっと待ちましょう。

10月後半から11月にかけて、**冬型高気圧**に覆われます。富士山がかすんで見える日には黄砂の影響がありますが、だんだんと澄んだ空気になり、雪をかぶった富士山がきれいに大きく見えてきます。通勤で150号の海沿いを走ると、右に日の出、左に富士山と両方から守られているようで、朝からありがたい気持ちになります。

そして毎年この時期は、「**盲腸の患者が増える＝腸内細菌・潜在性感染源が活発化する**」と言われます。病院でも盲腸にはまず抗生剤を使います。どんな不快症状であっても、必要があればアレルギーのない抗生剤でまずは感染源を黙らせ、**その上で重曹クエン酸水（クエン酸塩）による「弱アルカリ対策を強化」**することです。

弱アルカリ体質の指標；①朝一番尿のpH7.4以上、②朝の体温36.5～36.8度、③朝すっきり起きられる

これらすべてがそろっている状態になるには、自分はどれだけ重曹クエン酸水を摂ったらいいのか、各自が調整してみてください。弱アルカリ体質にコントロールできていれば、日ごろのいろいろな問題も気にならなくなりますし、ウイルス感染を起こすことなく、安心して冬を越すことができるでしょう。もちろん、将来の病理回避にもつながっていますから、今問題なくても3つの指標はクリアできるようにしておきましょう。

***重曹クエン酸水を飲んだことがない人は、【水300cc+クエン酸・重曹各小さじ1】**を基本として、1日500ccくらいから始めます。

***重曹クエン酸水を問題なく飲める人なら、感染対策として濃度を2倍に上げてみてください。2倍濃度にするには、【水500cc+クエン酸・重曹各大さじ1】の分量**となります。大人で500～800cc/日、子供で200～500cc/日、体調・運動量・疲労具合に応じて使っていただくことで、①～③をクリアできるでしょう。

***炭酸系飲料が好きで、飲むたびに作りたい人は、毎回クエン酸・重曹各小さじ1を好みの水分量（100～200cc）に溶かしたものを、1日3～5回摂ります。**

それぞれ、レモンやミネラル水を加えるとさらに飲みやすくなります。子供は飲みにくければシロップを入れたり、クエン酸粒・カプセル入りクエン酸を利用してもいいでしょう。

クエン酸を研究されていた東大薬学部の秋谷七郎先生は毎日大さじ1のクエン酸を摂られていたそうですが、50年前の話です。現代は当時に比べて、酸性源（砂糖・電磁波・重金属・化学物質・ストレスなど）により曝されていますから、それ以上に摂らなければ体調管理はままならないだろう、というわけです。

クエン酸を各自が必要量継続できていれば、どなたも医者・薬いらずで元気に過ごすことができるでしょう。ただし、クエン酸や重曹、クエン酸回路やミトコンドリア、基本的な栄養素や潜在感染源などに対するアレルギーのある方は、**「飲めない」方もいます**。その場合は、**「飲めるようになるまでアレルギー除去が優先**です。

冷え込みもきつくなりますから、温活にも留意して、短い秋を楽しみましょう。また**山に行った後に発熱・体調不良があれば、マダニ媒介性のウイルス感染が疑われます**から、様子を見ずにすぐに病院に行きましょう。

《弱アルカリ体質を維持する3つの指標》

①朝一番尿の pH7.4 以上 ②起床時体温 36.5~36.8 度

③朝目覚めスッキリ、快眠・快食・快便・ストレスフリー

必須対策① 重曹クエン酸水（水1ℓ+クエン酸・重曹各大さじ2）

大人 500 cc~1ℓ/日、子供は分量を各自の体調に応じて摂る

必須対策② 温活

* 使い捨てカイロ（①胸の真ん中、②へその上/下）、湿度注意

* 首・手首・足首・腹をカバー（手足はLで関節をまたぐ）

* 夜・睡眠中、おでこ~耳~後頭部にかけてヘアバンドで保温

* 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/重曹、エプソムソルト/羊水塩/ミネラル鉱泉浴

必須対策③ 引き算（アレルギー除去した上で、摂りすぎ・使いすぎない）

糖質、悪い油、嗜好品、電磁波、キャパオーバー（ほどほど）

必須対策④ 足し算（アレルギーのない食材・サプリを取り入れる）

タンパク、ピンク岩塩、液体トレースミネラル、鉄、カルシウム、

βカロテン、ビタミンC、ビタミンD3、高オレイン酸ひまわり油、

えごま油粒、食物繊維、睡眠（22時~4時）、放電対策、ご褒美

対策⑤ 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

対策⑥ マウスケア；バイオペースト（抗菌）+ペリオバスターN

対策⑦ カビ対策；ミョウバン水、蒸留竹酢液

2022.11 増田カイロ