

今年も残り1か月となりました。新型コロナ・ロシア侵攻・記録的円安・地球温暖化による自然災害多発・安倍元首相殺害・カルト（宗教と分けてます）の問題・北朝鮮のミサイル発射・中国台湾問題など、日本にとってはあまりうれしいニュースの少なかった年ではありますが、皆さんにとっては、どんな1年でしたか？

どなたにおいても、何もなくてもバタバタしやすい師走ですから、慌てず、焦らず、心身ともに穏やかに年末年始を迎えられますよう願っております。

12月から冷え込みが厳しくなるという予報が出ています。頭～耳～首～胸部においては、屋外に出る前にしっかりカバーしておきましょう。内臓や手足の冷えを感じる場合は、24時間を通じて、まず前胸部、そしてへその上もしくは下に使い捨てカイロを貼っておきましょう。使い捨てカイロは、屋外用の強力タイプ・一般的なもの・熱くなりすぎない低温タイプなどがあります。くれぐれも「低温やけど」にご注意の上、自分の使いやすいものをお選びください。また電子レンジで加温できるタイプも各種ありますので、節電しながら自分が使いやすいものを温活にお使いください。

また重曹クエン酸水（正味クエン酸水）は正味クエン酸塩ですから、体液の弱アルカリ化と共に、体温維持に働きます。外気温が低くなるほど体温維持は大変ですから、無理ない範囲で基本分量の1.5～2倍濃度の重曹クエン酸水（クエン酸として大人15g/日目安）をしっかり摂って、細胞内のクエン酸回路を廻し、エネルギー源（ATP）をたくさん作りましょう。もともと胃酸が強く重曹クエン酸水が摂れない人、重曹クエン酸水の味が苦手で飲めない人は、耐酸性カプセル入りのクエン酸を使うのも手です。またクエン酸は果物・野菜にも含まれますから、重曹クエン酸水以外にも、自分が無理なく摂れるものを取り入れましょう。

潜在感染源は夕方から活発化し、皆さんが夜寝ている間に最も元気になります。そしてその間に老化は進み、病気が作られます。潜在感染源は酸性の身体・冷えた体を好みます。よって、冷えこみがきつくなり、朝ふとんから出にくくなってきたら、寝ている間も使い捨てカイロを胸の前に貼り、温めた血液を全身に送ることで内臓体温を下げないようにしておきます。この冬は節電が言われていますが、起きる30分前には暖房を入れて、すぐに起きられるようにしておきましょう。このように使い捨てカイロを貼って、カンニングをしてでも起床時体温を36.5～8度に維持できると、潜在感染源の活動を抑え込むことが可能となります。

いつも摂っていただいている「重曹クエン酸水」にはクエン酸とほぼ同量の重曹を入れますが、重曹の効果はありません。弱アルカリ化と感染源対策といった「重曹」の効果を期待したい場合には、重曹だけを使います。オブラートに包んで飲めば胃で溶けますから、胃酸を中和します。胃酸が強い人は食後や空腹時など自分の体調に合った時間に使うとよいでしょう。また胃酸で溶けにくい耐酸性カプセル入りの重曹であれば、胃の後半から十二指腸で溶け、血流に吸収されていきますので、胃酸を中和したくない人や重曹の効果をより高めたい人にはお勧めです。ただし、アレルギーがなく、不快症状のない状態でお使いください。

めまい・アレルギー反応・緊急時に、病院では「メイロン」という薬剤を注射・点滴します。これは炭酸水素ナトリウム＝重曹の注射・点滴版です。

起床時・寝る前、もしくは朝・昼・夕・寝る前など、1日2～4回、耐酸性カプセル入り重曹を使っておくことで、体液の弱アルカリ化を強化し、潜在感染源の活動を抑え込むことができます。その間に各種潜在感染源に対するアレルギー除去を進めておくことで、「潜在感染源が体にも邪魔しない」状況を手に入れることができれば、現在の心身の健康問題だけでなく、将来の様々な病理回避に繋がります。

また不快症状の緩和目的で消炎剤・抗アレルギー剤・抗生剤などを使うことがあれば、一緒に耐酸性カプセル入り重曹を1つ使っておくとよいでしょう。薬は全て強酸性ですから、その中和目的として、そして不快症状に対し薬を使うということは、すでに感染源が暴れている状況ですので、その感染源を抑制する目的として使います。

どんな症状も「潜在感染源の暴徒化」と言い換えることができるので、日頃から重曹とクエン酸で体液の弱アルカリ化を徹底しておきます。特に夜間寝ている間に弱アルカリであることが重要ですから、朝一番尿のpHが7.4以上であれば、確実に寝ている間の体液は弱アルカリと言えるでしょう。

そしてどんな問題も、身体からの警告です。様子を見ずに、不快感・違和感は早期に対処することが重要です。心身の問題は、火事と同じ。ボヤのうちに消さなければいけないのです。火事を見つけて、ボヤだからもう少し様子を見ておこう、という人はいませんね。すぐに初期消火、それでも無理ならすぐに119で消防車を呼ぶはずですよ。

重曹・クエン酸、そして消炎剤・抗アレルギー薬・抗生剤程度の薬剤やサプリメントは、皆「初期消火」です。それでも変化なければ、早めにかかりつけ医や専門医に雇って、「確実な鎮火」をしておかなければ、全焼してしまいます。病気になるからでは遅いのです。そうなる前に手を打つ必要があるからこそ、どなたに対しても、弱アルカリ対策・温活・放電といった「日常生活指導」を何度も繰り返しお伝えしているのです。

冬季は空気も乾燥して、本物の火事にも注意しなければいけませんね。また乾燥によって皮膚・粘膜の機能が低下しますので、適度な加湿を心がけましょう。窓に結露がつく場合、カビが梅雨時期と同じくらい増えますので、断熱材や二重窓にて結露対策をしておきましょう。また寝具・カーテン類や加湿器内のカビ対策は、こまめな洗濯・放電、および環境にはミョウバン水を利用してみましょう。皮膚・粘膜の乾燥が強い場合は、MSM（硫黄）・βカロテン・えごま油などのサプリ、MSMや尿素含有の保湿剤なども助けになるでしょう。

年未年始は、例年宇宙磁場変動が大きい時期です。宇宙磁場対策には、タイレノール（カロナール）が有効ですが、1錠（500mg）で効かない人もいますので、その場合は1回2錠で試してみるといいです。それでも改善なければ、宇宙磁場変動を引き金に騒いだ感染源対策として、イブやロキソニンを重曹と共に併用してみてください。

また年未年始はいつも摂らないような料理も食べますね。冠婚葬祭や年未年始などはいつもと違ったものを口にして体調を崩す（英語では「ホリデーフル」と言います）人が増えます。その場合は、まず新セデス+イブ+重曹で対処すればいいですが、年未年始は受けられる医療も限られますので、変化なければ早めにかかりつけ医や当番医に連絡して指示を仰いでください。「どんなことでも、ボヤのうちに消す」ことを忘れませんように。

昨年末からお伝えしている「感染時のお守り」を今年も持っておくとより安心ですね。

静岡ではインフルエンザによる学級閉鎖も出始めています。

「朝一番尿のpH7.4+起床時体温36.5~36.8度」を目標に自己管理を進め、体調不良時・外出時には、「自己尿でのゲートマッサージ」を感染対策として追加しておきましょう。

「今年の汚れは今年のうちに」と大掃除をそろそろはじめようかと思っている方もいるかと思いますが。

自分の住環境の清掃・整理整頓は、自分の心身の在り方に、そして将来の幸運に繋がります。ぜひ今年の年末は、自分の汚れを落とすつもりで、そして自分と他者への感謝を「ありがとう」の気持ちに込めて、いつもお世話になっている自宅の掃除もしてみてください。特にトイレや水廻りがきれいだと気分的にもスッキリしますから、各種お掃除系のYoutube動画を参考に、今年はずっとしてないところも少しずつ計画的に始めてみてください。

では、2023年が皆さまにとって良い年になるよう、残りの1か月を大切に、悔いなくお過ごしください。