

# 【2022 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・酸化しにくい良い油、睡眠＋放電、ご褒美

### A) 温活（目標：起床時体温 36.5～36.8 度）

- \* 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、高オレイン酸ひまわり油、えごま粒

### B) 弱アルカリ化（目標：朝一番尿の pH 下段＝7 前後）

- \* 重曹クエン酸水；300 cc~/日、寝る前に重曹のみ適宜追加
- \* 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；2～3g/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