

## 【2024年11月の注意点;弱アルカリ化の徹底・太陽磁場・寒暖差・感染(ウイルス・細菌)・高気圧優位】

あつという間に今年も残り2か月となりました。まだ半そでで過ごしているのに、なんだかおかしいですね。11月はまだ暖かいようですが、12月以降は一気に冷えてくるという予報ですから、急激な天候の変化についていけるよう皆さまご自愛ください。といっても何を自愛したらいいか、わかっていますか？

体調管理のポイントは2点でしたね。まずは起床時体温36.5度以上、そして朝一番尿のpH7.4以上です。そのための具体策は裏面を参照の上、自己管理を心がけ、十分な栄養と睡眠を確保しておくことが大事です。

太陽の磁場が来年最大になります。今年の夏が銀、来年が金、再来年が銅、という感じだと以前にもお伝えしたと思いますが、すでに今年の夏から太陽磁場に関しては下がることなく来年5月以降にもたらされる最大級レベルに向かっていきます。冬だからと言って太陽磁場は下がりません。北半球においては太陽が反対側になりますから、直接的な日光・赤外線・紫外線量は減りますが、磁場エネルギーは地球を包み込むエネルギーですから冬でも関係なく強くなっています。そのため例年より暖冬になっているのでしょう。11月でもまだ半そでを着ているなんて、これまでありませんでしたよね。10月の台風は必ず静岡に来ていましたが、今年は来ていません。ラッキーなような、そうとも言えないような…。とにかく油断しないことです。何事に対しても想定外を考えた対策が、自分と家族を守りますからね。

朝晩と日中、屋外と屋内の寒暖差によって、自律神経が乱れます。そういう時も弱アルカリ体質なら寝ればすぐに戻りますが、酸性体質であれば感染源が活性化し、問題はズルズル長引きます。特に10~3月は高気圧優位ですから、ウイルス・細菌が活発化します。インフルエンザ・ヘルペス・コロナ・新型コロナ・ノロ・ロタといったウイルス、マイコプラズマ・肺炎球菌・百日咳・結核・ピロリ・溶連菌・大腸菌・カンピロバクター・サルモネラといった細菌にアレルギーがあれば、罹りやすく治りにくい状況と言えます。本格的なシーズンになる前に、これら一般的な風邪ウイルス・細菌などに対するアレルギーを確認・除去しておくことで、罹りにくく治りやすい状況にしておくことが重要ですよ。

また弱アルカリ化に有効な重曹・クエン酸はあくまでもカンニングです。我々の自動運転であるホメオスタシスが働くことで、食べ物・住環境・ストレスなどによって酸性化しても骨・筋肉貯金からタンパクやカルシウムを切り崩して帳尻を合わせていますから、使い込みに対する穴埋めは重曹・クエン酸にはできません。タンパク・カルシウム・鉄・トレースミネラルといった栄養素でしか筋肉や骨の穴埋めはできないのです。

人体は家と同じで土台と柱が大事です。だからこそ基礎となる栄養素にアレルギーがなくきちんと消化・吸収できているか、そして太く丈夫な骨を維持するための栄養素(タンパク・塩・カルシウム・ビタミンD3/K2・鉄・トレースミネラル)を確保できているかが、全ての人の心身の健康およびQOLに関わってきます。基本的な栄養素のアレルギーを除去しても、栄養バランスの良い食事だけでは軟水かつ酸性土壌の日本において、現代の各種酸性源(糖質・電磁波・化学物質・重金属・ストレス・感染)を打ち消すにはミネラル系が足りませんから、どうしてもサプリメントの補充が必要になります。サプリメントは栄養素の濃縮版ですから、アレルギーの有無、有効度・必要度、身体からの使用許可を確認した上で、使う前に必ずアレルギー除去を行い安全に使しましょう。特にカルシウムは弱アルカリ化に最も重要、かつ手ごわい栄養素です。骨・筋肉貯金を減らさないように、アレルギー除去を繰り返しながら、D3/K2と共に摂りましょう。

骨がしっかりしていれば筋肉がつき、内臓機能も上がります。そうなれば勉強・仕事、自分のやりたいことが困難なくできるようになりますから、心も安定します。このように「体⇒技⇒心」の順に整えることが本物の健康を手に入れる近道となりえます。来年3月、遅くとも5月までにはすべての栄養素レベルを8/10以上にして、どんな想定外の問題が来ても、自分の力で対処することができるようコツコツ準備しておきましょう。

# 【弱アルカリ体質のための自己管理】

## ① 引き算

糖質・悪い油・酵母、電磁波、不快、キャパオーバー（ほどほど）

## ② 足し算

タンパク・塩（ピンク岩塩）・カルシウム・鉄・トレースミネラル  
良い油・水溶性食物繊維、睡眠＋放電、快・ご褒美、温活

### 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/昆布/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pH7.4前後）

- \* 重曹クエン酸水；濃度・量は尿pHにより無理なく調整  
耐酸性カプセル入りクエン酸・重曹をpHに応じて適宜追加
- \* タンパク（卵2～3個/日＋肉・魚・豆・乳）・塩・アミノ酸  
トレースミネラル・カルシウム・鉄・ビタミンD3/K2・その他
- \* プロバイオ；細菌→強ミヤリサン（ミヤBM）  
真菌・酵母→サッカロマイセス・ブラウディ
- \* カビ対策；ミョウバン水・除湿・換気・アルコール清拭
- \* マウスケア；バイオペースト・ペリオバスターN・舌みがき

【アレルギーのない有効性・必要性の高いものを使いましょう】