

# 【弱アルカリ体质のための自己管理】

## 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・ペプチド・塩・カルシウム・鉄・トレースミネラル

酸化しにくい油・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（手足はしで関節をまたぐ）

\* 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 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 2～4 個/日+肉・魚・豆・乳）・ペプチドスープ

クリスタル岩塩・ピンク岩塩・トレースミネラル・鉄

カルシウム・ビタミン C/D3/K2

\* プロバイオ；強ミヤリサン（ミヤ BM）

\* 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】

何かあったら・・・、

- ①体液（唾液・尿）を使ったゲートマッサージ
  - ②食事は軽くして、温かくして、放電して、ゆっくり休む
  - ③体調管理の指標（朝一番尿の pH7.4 + 起床時体温 36.5 度）
- に対する対策の見直し
- ④薬；どんな時も以下の順で、30-60 分毎に効果なければ追加  
どれを使っても効果がないときには①～③を見直す  
いつもと違う症状なら、早めに病院へ
- 1) イブ+新セデス+H2 ブロッカー（ガスター/シメチジン）
  - 2) タイレノール（カロナール）+ロキソニン
  - 3) 抗ヒスタミン（クラリチン/アレジオン/アレグラ）
    - +抗ロイコトリエン（シングレア/オノン）⇒処方/個人輸入
    - +抗血小板活性化因子（ルパフィン）⇒処方/個人輸入
  - 4) 感染対策；⇒処方薬/個人輸入
    - 細菌以外：イベルメクチン、バルトレックス
    - 細菌；リファキシミン、アジー+メイクト、クラビット
- \*イブ・ロキソニン；感染源対策
- \*新セデス；栄養素・化学物質・重金属・電気・ストレス
- \*タイレノール；宇宙磁場対策
- \*バファリン；貧血・酸欠対策（タンパク・鉄をあげる）

【薬の使用は、あくまでも自己責任において、無理なく適切に】