

# 【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・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
- 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＋メイアクト、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】**