

# 【弱アルカリ体質のための自己管理】

## ① 引き算

糖質・悪い油（揚げ物・こってり・ギトギト）・酵母（発酵食品）、  
電磁波・電波、ストレス・キャパオーバー（ほどほどじゃない）

## ② 足し算

タンパク・ペプチド・塩・カルシウム・鉄・亜鉛・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、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
- \* 骨貯金の維持；タンパク・塩・カルシウム・ビタミンD3/K2
- \* マウスケア；バイオペースト＋バイオマウスケアウォーター
- \* プロバイオ；強ミヤリサン（ミヤBM）
- \* 自己体液（尿・唾液）を用いたゲートマッサージ（1か所1分）
- \* 衣食住における使用条件；①アレルギーがない（自分に合っている）、②有効度・必要度が高い、③体からの使用許可あり