

①★**免疫が抑制されないようにする**・・・2、3頁も参照ください

良質な睡眠の確保、適度な栄養摂取、適度な運動（無理ならモゾモゾ体操で代替）、体を冷さない、消化不良が起こらない食べ方をする、糖分摂取過剰なら減らす、口呼吸なら鼻呼吸にするなどご自分の問題点を洗い出し、改める。

《免疫抑制状態をまねく因子》・・・「新・免疫革命」崎谷博征著（2018年）参照

慢性的な精神的ストレス、**プーファ**・発酵を十分に行っていない大豆製品の摂取、電磁波曝露、鉄の過剰摂取、薬（特にステロイド、コレステロール降下薬、ピルなど）、極端な糖質制限・ファスティング、マスクの常用、乳製品など

* プーファ（オメガ3&オメガ6）＝代表的なものは、DHA・EPAのサプリメント、キャノーラ油・亜麻仁油・エゴマ油などの植物油。多くの加工食品に「植物油脂」という表記で入っている。

②**毎日、シャワーではなく、湯船に浸かる**

ウイルスは、温度40度・湿度95%以上の空气中で活性を失うそうで、ちょうどお風呂がそういう環境。日本人が、シャワーでなくお風呂に入ることが、新型コロナ感染拡大の予防になっている可能性あり。

*全世界、約200ヶ国中ほとんどの家に浴槽が設置されていて、毎日のお湯を溜めて入浴する、という習慣を持つ国は日本をおいて他にないので、その可能性あり。

③**うがい、鼻うがい**

(1) 就寝前に、毎日**60度**うがいをする。 <https://ameblo.jp/yhc-yayama/entry-12574819632.html>

(2) 鼻づまり感がある時は、サイナスリンスで鼻うがいをする。 <https://ameblo.jp/yhc-yayama/entry-12575354794.html>

④**オリーブ葉エキス**（イーストパークリサーチ社製がオススメ）「オリーブ葉エキスの力」ウォーカー著参照

予防的には、一日に2粒。1粒を朝起きがけの空腹時に服用、もう1粒は昼食の約2時間半後に服用する。

発症時には、6時間おきに1粒、一日4粒を使用するが**食間（空腹時）**に服用するのが最も効果がいい（2粒ずつ一日3回服用でもOK）。

（補足）ダイオフ現象 <http://www.btvn.ne.jp/~energy-seitai/herpes%20zoster.html> （この後半に書いてあります）

⑤**20分おきに「冷たくない水」を飲む**（喉を洗い流す）

ウイルス侵入には30分ほど要するので、20分おきに水分をとれば（1～2口）、洗い流されて胃に落ちて消化される。

なお、水分摂取過剰は別の問題を引き起こすので、感染しやすい場所にいる時だけとか、限定活用した方がよい。

【予防】

◆食事療法

- ①★**血液の質を低下させる、豚肉（脂がNG）、揚げ物（熱で変性した油がNG）は（ほとんど）禁食とする**
商売されている方もいるので言いづらいですが、トンカツは最悪です。
- ②★**血液の質を低下させる、「精製された砂糖」を含むものは避ける**
- ③★**血液を浄化するために、「新鮮な野菜の葉物（レタス、クレソン、セロリ）」をたくさん食べる**
特に**レタス**が重要。葉っぱの立ち上がった緑の濃いもの、サニーレタス、ロメインレタスなどがよい。なお、皮膚の弱い人は、**ナス科**（ナス、トマト、ジャガイモ、パプリカ、ピーマン、唐辛子）と**コショウ**は避ける（皮膚を荒らす植物毒素を含んでいるから）。また、エビとカニもできるだけ避けた方がよい。
- ④★**血液の凝固力を上げるために、「生のニンジン」をたくさん食べる**
一日一本が目安（できるだけ皮ごと）。この**凝固力**が、ウイルスへの攻撃力を左右する。
今回のコロナで重症化している人の特徴は、**ビタミンAが少ない人ほど重症化**が進んでいる。ゆえに、ニンジンを食べると重症化を避けられる。
- ⑤★**アルカリ食（野菜と果物）：酸性食（炭水化物と動物性タンパク質）＝8：2**
圧倒的に野菜を増やす必要がある。昼は**生野菜**で（ビタミンの摂取）、夕食は根菜類も含めて**温野菜**（ミネラルの摂取）、というのが基本である。消化力のない人は、細かく刻む。それでもだめなら温野菜。
ドレッシングは、オリーブオイルが理想だが、飽きちゃうので適宜。
- ⑥★**地上で育つ野菜：地下で育つ野菜＝3：1**
ニンジン葉物は葉物にカウントする。地上の葉物野菜は**昼**に多く食べ、地下の根物野菜は**夜**に温野菜で食べるとよい。
水溶性のビタミンを摂る場合、温野菜にしたら煮汁ごと（できれば生野菜で）。
- ⑦★**血液を弱アルカリ性に保つために柑橘系を食べる（中サイズのみかんなら、一日1～2個）**
柑橘系は、**決して炭水化物と一緒に食べてはいけない**（最低でも2時間空けないといけない。理想は3時間）。
つまり、食間に食べる（理想は、朝ご飯に柑橘だけ食べる。ただし、一日おきがよい）。
なぜなら、柑橘系の中のビタミンCは、血液の中に糖質があるとあまり効かない（細胞の中に入るとき、糖質と同じチャンネルを使っているため、優先的に糖質が細胞に取り込まれるため）。また、強酸性の食材になってしまうので、胃酸が十分にあると勘違いして、胃酸が十分に出なくなって、タンパク質が未消化物になるのでよろしくない。
- ⑧**肉類は、シーフード、鳥（平飼いのニワトリ）、ラム（四つ足の中で最も望ましい）がよい**
牛肉は程々に。シーフードの中で、エビとカニは、濃縮した毒素を持っているので不健康な人はNG（月一回くらいはOK）。タコ、イカも毒素を溜めているのでほどほど避ける。それ以外OK（大きさはカツオくらいが上限）。
- ⑨★**消化力の低い人は、穀物は一度の食事では1種類に限定する**
ラーメンとご飯、ご飯とジャガイモなどの食べ合わせは、片方が未消化物になる。消化器系は、**一番消化しやすいものだけ**を消化するようにできている。それ以外は未消化のまま送られる。
消化力は、例えば排便後、さっと一度で拭き取れるかで分かる。あるいは、色、大きさ、硬さ、臭いで分かる。
- ⑩★**ゼラチンを、週に3回くらい小さじ1杯程度摂る**
体内にゼラチンがあると、食べた野菜のビタミン吸収率がぐ～んと上がる（内分泌腺にも非常によい効果を及ぼす）。もちろん、ゼラチン（動物性蛋白質；牛、豚、魚の一番抽出品）は本物のゼラチンでないといけない。
ゼラチンパウダー、板ゼラチンを買ってきて、それを溶かして摂る。毎回の食事にゼラチンを入れる必要はないが、週に2～5回、どこかの食事にゼラチンが入っていれば充分。摂取量は、小さじ1です（1～2gくらい）。
- ⑪★**消化系を乱す果物（生のリンゴとバナナ）は食べない**
生のリンゴは、消化プロセスをリセットしてしまうので、食べたものが未消化物になってしまうことからNG。
食べる場合は、焼きリンゴなど加熱調理しなければならない（ヘルペスのできる人は、いかなるリンゴもダメ。それだけで出なくなる人もいる）。
また、バナナは、**樹で熟したものでなければ**食べてはならない。青い状態で収穫したバナナは、後から黄色になっても食べない。健康な若い人でなら少々バナナを食べても消化できるが、そうでなければ、バナナは食べない。

◆その他

- ⑫★**呼吸器系細胞の抵抗力を高めるために、アップルブランデーの蒸気を1日に数回吸入する**
軽い肺炎など呼吸器系疾患の改善も可能で、アップルブランデーの蒸気を吸うこと（8歳以降くらいからOK）。アップルブランデーは、**純粋**（100%リンゴから造られたブランデー）の方が効果が高いとされる。日本だと、**ニッカのVSOP（白）**がそれに相当し、**フランスのカルバドス**もアップルブランデーとして有名（約¥3000円）。
予防目的は、檜樽（1リットル）を買い、ブランデーを500mlほど入れて、上の穴からストローで蒸気を吸う。1日、2～3回、1回に2分くらい。冬はホッカイロか何かで温めて蒸気を出す。なお、樽は高価で手がかかるので、安価で簡単な方法は、55分以降をご覧ください（**水パイプ** <https://item.rakuten.co.jp/elephantgroovy/017pc9/>）。

もっと効果を高めたい場合は、炭（備長炭、竹炭など浄水機能があれば何でもOK）を入れる。

*ヘルペス、リンゴアレルギーの人は、注意（やってみないと分からない）。

*肺ガンを含む様々な肺の疾病に有効です。

⑬★夜の空気に当たらない

例えば、コロナウイルスのRNAは、紫外線ですぐ壊れる。夜になると死にくい。

⑭人混みの中に入る時には、予めアトミダイン希釈液を喉、鼻、手にスプレーしておく

⑮★病原菌（ウイルス）を寄せ付けないように、「炭素鋼」（カーボンスチール）をリンパ腺の近くに当てる

ソケイ部リンパ節を狙ってズボンのポケットに入れておく。or ペンダントにして、胸腺を狙って首から下げる。

*炭素鋼は、体をイオン化する。 <https://www.kousekido.jp/SHOP/209341/list.html> <https://www.caycegoods.com/>

⑯★コーヒー、紅茶にミルクを入れない（ミルクは胃粘膜を荒らす）

⑰★心を安定させる

心の状態と内分泌腺は密接に関係している。心の状態が不安定だと内分泌腺は働かない。つまり、免疫力低下。

*怒っているとき、悲しんでいるとき、すなわち感情が揺れ動いている時には食べない。なぜなら、感情が波立っていると、消化系のプロセスが阻害され、食べたものが未消化物となってしまう。

【改善法】

◆発症初期（例えば、喉がおかしいなという時）

➡小さじ1/3の重曹を、無塩クラッカー2枚分の粉（あるいは、きな粉など）に混ぜて飲み込み、30分は喉にへばりつかせます。その時に水を飲んではいけません。唾液でゴクッとやってもいけません。すると、喉が急速にアルカリ化されてウイルスの増殖を抑えられます。

ちなみに、クラッカーに塩気があると、唾液が出てしまいます。そうするとすぐに飲み込んでしまって、喉にへばりつかせられません。なるべく長時間、喉にへばりつかせておきたいので、塩気のないクラッカーを使います。

◆発熱時

➡いいちこ（穀物アルコール系；度数20%）とピーナッツオイル（なければ、オリーブでも）を半々に混ぜたものを背中（脊柱を中心に）に擦り込む。1日数回。

◆呼吸器系のトラブル

➡ユーカリ（ラディアータ、グロブルス）、ターペンタインのいずれか、もしくは両方のアロマを飛ばす。飛ばし過ぎると頭痛がする。

小さいお子さんがいる場合は、ターペンタインよりベンゾイン（安息香酸）とユーカリがいいかもしれない。

◆肺炎が非常に進んだ時

➡肺炎に対して最も有効な飲み物は、タマネギ汁。

作り方は以下通り。

(1) 古いタマネギ1個をざっくり潰して、それをパタパーペーパー（なければクッキングペーパーでOK）に包んでフライパンに入れて少し水を張る。

<https://www.totalharmony4jp.com/Itemdetail.cfm?GroupSet=G&Itemcode=PAPS>

（非常に頑丈な紙なので、乾かして、何度も使い回しができます）

(2) 蓋をかぶせて1時間蒸し、タマネギの汁を取り出す。水は入れない。

このタマネギ汁を1日数回、1回につき小さじ1杯ほどすする（2, 3分かけて飲む。1, 2時間おきに飲む）。

まずいので味付けしてOK（味噌でも醤油でもレモンでも）。

◆体力が落ちた時（抗がん剤を使っているような人） ➡ビーフジュース（1時間36分過ぎをご覧ください）。

◆糖尿病には

➡キクイモに天然のインスリンと呼ばれる**イヌリン**が豊富に含まれており、穏やかに血糖を下げるという優れた効果があります。1日に摂取するイヌリンの推奨量は5gです（旬の生キクイモ換算で卵サイズ1個分相当）。

「キクイモ生活」という商品名で出ている錠剤タイプは、一日15錠で（一回で、もしくは5錠ずつ3回）、卵大のキクイモ一個食べたのと同程度の効果を期待できます。キクイモパウダーなら10g程度。頻度は3回/週。

*食後血糖値の急上昇を防ぐには、キクイモを食前15分前に食べるのがオススメです。難しい場合は食事の最初のほうに食べましょう。

（参考書籍）ケイシー療法で主要なひまし油パック、腸内洗浄などは書籍をご覧ください。

「ホリスティック医学の生みの親 エドガー・ケイシー療法のすべて (1) ~ (3)」光田秀著