

ワクチン接種後に 体調不良でお困りの方へ

新型コロナワクチンによる健康被害は、全身で発生、**早発型、遅発型、晩発型**があり、個々の体調、体質により発症の時期・箇所は様々です。大半の人は**ワクチンが原因**と気づいていません。



保存版



この順番が
大切です

- 1 睡眠 → 食事 → 運動
- 2 栄養療法（サプリ）など
- 3 薬（イベルメクチン）など
- 4 点滴療法（高濃度ビタミンC）など



1 睡眠



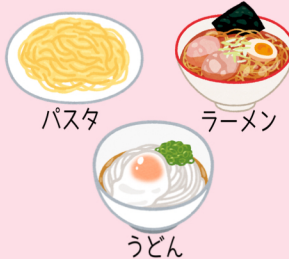
- 午後11時～深夜1時の間に眠っている状態を作る
（この時間は体の動きが低下。しっかり眠り、内臓の働きを高める）

食事



小麦：グルテンが免疫を攪乱
乳製品：カゼインがアレルギー疾患の原因に
白砂糖：血糖値の乱高下、糖化による細胞劣化

- 小麦・乳製品・白砂糖を避ける



- 16時間断食

早めの夕食→朝食抜き→しっかり昼食
（但し、副腎疲労や低血糖症の方には推奨しません。）

- 便秘治療

便秘改善（排出改善）するとワクチン後遺症が改善

運動



- 歩く（できれば日光にもあたる） ● 階段の登り降り

- バランスのとれた食事



味噌は医者知らず
毎日三食推奨！



松葉茶 スギナ茶
緑茶 ドクダミ茶

※お茶は必ず無農薬のものを選ぶようにしましょう

さらに！



- 湯船 温泉につかる
- にがりやエプソムソルトを湯船に入れる
（マグネシウムを皮膚から吸収させる）
- 塩や竹炭を湯船に入れる
（デトックス）