

# 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

人間に備わった  
免疫力・解毒力を  
高めるのが基本  
です。

**1 睡眠**

**食事**

**運動**

● 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)

● 小麦・乳製品・白砂糖を避ける

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: パスタ、ラーメン、うどん  
乳製品: 牛乳、ヨーグルト  
白砂糖: ケーキ

● 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

● 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

まごわやさしい + 味噌汁 超オススメ!

ま: まめ、ご: ご飯、わ: わかめ、や: やさい、さ: さかな、し: しいたけ、い: いも

味噌は医者知らず 毎日三食推奨!

納豆、梅干し、漬物、醤油

● 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)