

食物アレルギーに対する自己治療

このマッサージは、NAETの基本項目が終了してから、食品どうしの組合せ治療として自宅で行ないます。これを自己治療として行なうことによって、食品どうしの組合せに関するアレルギー治療を省略することが可能となります。

また、この自己治療を始めるにあたっては、担当治療者の指示を仰いでください。

まず朝食だけを1週間、昼食だけを1週間、夕食だけを1週間、その後2～3食まとめて症状に応じて数ヶ月から1年間続けて行います。

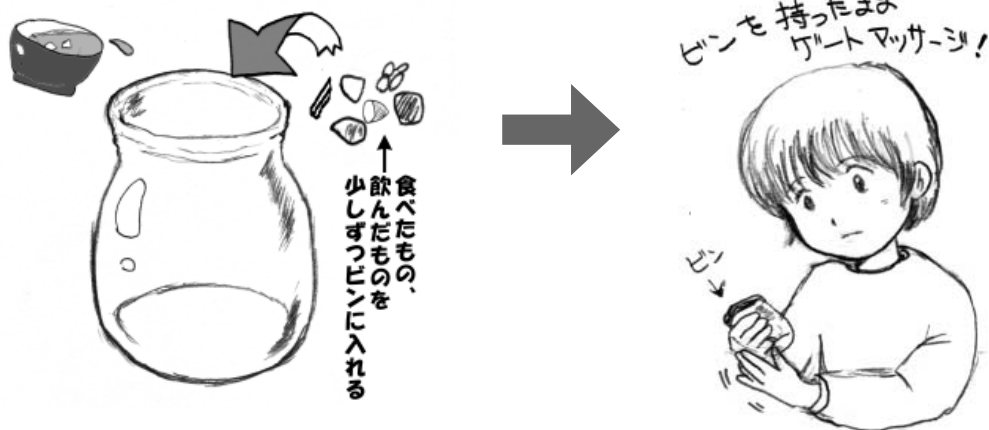
①朝食だけを1週間

朝食を食べる前に、朝食全ての食材を**固形・水分共に少量ずつ（母指頭大くらい）ガラス瓶**に入れます。

朝食終了後、**10～15分毎に3回、そのガラス瓶を持ってゲートマッサージ**を行ないます。**ガラス瓶を冷蔵庫に保管**しておき、**昼食までの間に体調が悪くなる**ことがあれば、**またその時点で同様のマッサージを追加**します。

その日1日、翌朝までは治療した朝食と同じもの・同じ組合せを食べないようにします。

翌朝、前日の食材を捨て、その日の朝食を同様にガラス瓶に入れ、上記のマッサージを繰り返します。



②昼食だけを1週間

朝食をこのように1週間治療したら、同様に次は昼食を行ないます。

昼食が外食である場合や、外出先でマッサージが出来ない場合は、昼食の治療は抜かして結構です。手作りのお弁当であれば、朝少量ずつガラス瓶に取り、それを冷蔵庫に保管しておき、夜寝る前に上記のマッサージを行ないます。

会社内などでお弁当を買って食べる場合には、食べる前に少量ずつガラス瓶に入れて、食後それを持って上記のマッサージを可能な範囲で行ないます。

③夕食だけを1週間

昼食をこのように1週間治療したら、同様に次は夕食を行ないます。

朝食同様に全ての食材を少量ずつガラス瓶にとり、夕食後から寝るまでの間にマッサージを行ないます。

マッサージが済んだら、ガラス瓶は冷蔵庫に保存しておきます。翌朝までに問題なければ捨てますが、体調が良くなければ夕食の入ったガラス瓶を持って同様にマッサージを再度行ないます。

④2～3食まとめてびんに入れて

各食事を1週間ずつ行ったら、次は2～3食をまとめて治療します。

朝食内容をガラス瓶に入れ、上記同様にマッサージを行ない冷蔵庫に入れておきます。(朝は忙しいという場合は、とりあえず冷蔵庫に取っておきます。)

昼食を自宅で食べる場合は、昼食も少量ずつ同じガラス瓶に入れ、再びマッサージして冷蔵庫に入れておきます。(昼食が外食の場合は、抜かして結構です。)

夕食を自宅で食べる場合は、夕食も少量ずつ同じガラス瓶に入れ、**2～3食分まとめて入ったものを持って、寝る前にマッサージを行ないます。**(夕食が外食の場合は、抜かして結構です。)

翌朝体調がすぐれない、または前日より体重が増えている場合は、前日の食事が入ったガラス瓶を持って再度マッサージを行ないます。同じ内容の食事を連続して食べないようにします。

その後前日の食事を捨てて、新たに入れ直します。これを繰り返します。(状況によって、数ヶ月から一年間くらいの期間)

月に1～2度は、食品を集めたものを治療時に持参し、確認してもらうと良いでしょう。

