

◆足つぼ

「**官足法**」のやり方で1日20～30分。

＜行う順番＞

片足を15分、両足で30分くらいで終わるようにします。

まず**左足**から行います(皮膚を傷めず滑りやすくするために**クリーム**を塗るとよい。必要そうなら「大洋製薬のワセリンHGチューブ」で試してみる予定)。

- ①最初に腎臓、輸尿管、膀胱の反射区を揉み、排泄機能を良くします。力も強めに、時間も長めに行います。
- ②親指から小指まで、指の脇や股まで万遍なく揉みます。
- ③足の裏全体を、**指から踵の方へ**揉んでいきます。
- ④足とすねの内側を、指から踵、踵から**膝上10cm**へと赤棒で揉み上げます。
- ⑤足とすねの外側を膝上10cmまで赤棒で揉み上げます。
- ⑥足の甲から膝上10cmの所まで赤棒で揉み上げます。
- ⑦もう一度、腎臓、輸尿管、膀胱の反射区を揉みます。
- ⑧次に**右足**を同じ順番で揉んでいきます。

終わったら、30分以内に**白湯を500ミリリットル**飲みます。

- * 食後1時間は足を揉まない。
- * 肝臓と脊椎の反射区は、腎臓機能が健全でない時には余計に揉まないこと
- * 妊婦、及び骨の形がよく見えている骨の上は、強く揉まないこと(骨膜を痛める可能性あり)

＜あると便利なグッズ＞

グリグリ棒、赤棒(送料入れて、約¥5000)。

時間のない方、面倒な方は、グリグリ棒の代わりに**ウォークマットⅡ**(“裏板”別途¥3200)。

* 本部は東京の中野。ニセ団体(グッズも)がいくつもあるので注意！<https://kansokuhou.co.jp/>

(参考書籍)

- ★「足の汚れが万病の原因だった」官有謀著(1986年)
- ・「足心道秘術(2)続・足の汚れ(沈殿物)が万病の原因だった」官有謀著(1988年)
- ・「大自然と人間の健康—その摂理と血液循環理論」(1992年)
- ★「老廃物を流す官足法で治る！」行本昌弘著(2017年)

◆チャーガ茶(北海道産のカバノアナタケがおすすめ！)

抗酸化力は、ブルーベリーの1500倍。抹消の血流がよくなるので、老眼、難聴、それから腎臓などにもいい。

＜購入品候補＞・・・1回10g使用で3人家族の場合の年間購入額(一つを3回煮だした場合での概算)

- ・約5万円 https://www.amazon.co.jp/dp/B07KLYLHTS/?coliid=I3TWR16EAH9BZO&colid=3V4NXYN27TWOF&ref=lv_ov_lig_dp_it&th=1
- ・約2万円 https://item.rakuten.co.jp/kissui/no07399/?s-id=bk_pc_item_list_name_n (クチコミに粒径の問題、及び本物かの確認が取れない)
- ・約1.2万円 https://review.rakuten.co.jp/item/1/200718_10002413/1.1/?l2-id=item_review (原体なので本物確認可。カンナで削れるかも?)

* 飲み方例

- ・2リットルの沸騰したお湯に10～20gのカバノアナタケが入った布袋を投入し、30～60秒ゆする(2～3回利用可。風通りの良い暗所にて乾燥させ再利用。40秒で3回はOKで4回目は未実施。)
 - ・2リットルの水に10～20gのカバノアナタケが入った布袋を投入し沸騰させる。沸騰した所で火を止め、コーヒー色の薄い色合いであれば布袋を引き上げて飲む。布袋は、2～3回連続して使用できる。色が薄くなり過ぎたら改めて新しく作る。(回数、やり方は、現在、検証中)
 - ・土鍋や土瓶に2リットルの水を入れ、10～20gのカバノアナタケが入った布袋を放り込み、弱火で1時間煮つめる(1度煮出したカバノアナタケは必ず捨てること。現時点、未検証。)
- * 9×11cmの布袋を作り上部をタコ糸でしばったもの用意。この中にカバノアナタケを10g入れてお湯に投入すると5倍以上の容積になりちょうどサイズでした。20g入れる場合は、布袋を2つ用意するか、もっと大きな袋にする必要あり。
- * チャーガには抗がん効果、免疫力の強化作用、活性酸素除去作用、抗エイズウイルス効果、抗インフルエンザウイルス効果、O-157などに対する抗菌作用、糖尿病や高血圧の予防と改善作用、アレルギー疾患の予防と改善作用、慢性肝炎や慢性腎炎の予防と改善作用などがあると考えられている。

* 参考書籍

- 「驚異の民間薬 サルノコシカケ健康法 <体験例8>」斎藤 嘉兵衛著、森下 敬一監修(1976年)
- 「ガンの免疫革命 幻の茸チャーガのすべて」堀内 勲監修、応微研ロシアチャーガ研究班(2003年)

* 参考 <https://gan-senshiniryoy.jp/supplement/kabanoanatake>

(余談)ケムトレイル対策

◆N95マスク

米軍が開発した対放射性物質用の N95マスク(日本規格は DS2)。

ケムトレイルとして放射性物質(例えば、セシウム)まで散布しているので、飛行機音がして屋内退避できない時の為に、今こそ、N95レベルのマスクが必要(酸素不足で健康を害するので限定使用がよい)。

なお、以前は1枚¥1000以上でしたが¥150くらいになっている。https://item.rakuten.co.jp/kobayashiyakuhin/ko308ko312_n95_mask/

* グラフェンが塗られている可能性が低いかもしれない日本製(メーカーによるか?)、ポケットに入れられる折り畳み式で個別包装、顔への密着性が“ある程度高い、広い呼吸スペースがある、ゴムひもは頭にかけるタイプという観点で選定。

* 放射性物質の摂取源は、飲食:呼吸=1:10と圧倒的に呼吸から入ってくる。

◆ゴーグル(山本光学 YAMAMOTO YG-5300 保護ゴーグル:アマゾンで¥1454)

目の涙液からも体内に侵入してくるので必要。仕様は、フィット感が高く、曇りにくく、通気孔があり、マスク&メガネ併用可で選定(普段使いもできるようデザイン性の高いものを選択しようと思いましたが、必要な機能を満たすものがなさそう)。

◆放射線線量計

シンチレーション式かつエネルギー補償型(=高精度)、ガンマ線だけでなくベータ線も測定可、電池使用、表面・空間線量が測定可、メンテナンスが楽、日本語マニュアルがあり使いやすいという仕様で選定しました。しかし、安いものでも数十万円以上します。致し方なく妥協して、相対比較で放射能が増えているかどうかそこそこの精度で分かるもの、という条件で再選定し https://www.nissei-kk.co.jp/product/dosimeter/dc_200.html (最安値は¥28500)に決めました。

* シンチレーション式放射線測定器の一覧・価格

https://www.mikage.to/radiation/detector_list_scintillation.html

* 放射線測定器の種類と一覧

<https://www.mikage.to/radiation/detector.html#8>

* 「新・全国の放射能情報一覧」 <https://atmc.jp/>

10分ごとに更新されているので、ここでもある程度の状況は把握可。但し、放射性物質の散布などで一時的に急上昇する場合、データ抜けが発生する設定にしている感じです(データセンターが自動一括吸い上げしているのでデータ加工は容易!)。ですので、空間線量計があるとリアルタイムに分かるので安心です。

* 元ジャパントイムズの編集長、島津洋一氏が暴露されていましたけど、福島原発の大量の燃料デブリは、日本海溝とマリアナ海溝に投棄しているので、当然のごとく、海は延々汚染され続けています。

* 「放射線測定器5つの種類と特徴について」 <https://3rrr-btob.jp/archives/column/measuring-equipment/19338>

原子力資料情報室 FAQ(よくある質問) <https://cnic.jp/faq/2227>

「【2022年11月】放射線測定器(線量計)のおすすめ人気ランキング11選」 <https://wowma.jp/media/31596/>

「買ってはいけない放射能測定器」<https://surveymeter.web.fc2.com/surveymeter/nogood.html>

* (参考書籍)

「わかりやすい放射線測定」松原・福田・渡邊・田中著(2013年)

「放射線測定と数値の本当の話」佐々木・森田・細田・細谷著(2011年)

(ついで情報)

◆電磁波測定器

EMF-390(アマゾンで¥24400) <https://item.rakuten.co.jp/manelabo/4940515236237/>

* 基地局のミリ波(28GHz)まではカバーできていないですけど、一つの機器に3つのセンサーが搭載されています。ゆえに、低周波磁場、低周波電場、高周波のいずれにも高精度測定が可能。かなりお買い得な商品!