

夏の終わりが遅かったせいか、秋になったかなと思っているうちにいつの間にか冬を迎え、年を越してしまった感じで2026年を迎えました。年末はバタバタとしつつも、皆さんの「個人カウント」を上げるべく、全集中で一期一会を体感した毎日でしたので、私にとって最も長い休みである年末年始は何もせずにゆっくりと過ごさせていただきました。その時間を使ってこれまでの評価・修正点、そしてこれからの展望・方向性を整理整頓することができたと思っています。多くの患者さんと共に経験を積み上げ、年々バージョンアップしている増田カイロにおけるNAETの進化を楽しみにお越しいただき、二人三脚で共にゴールを目指して歩みを進めていければと思っています。

「個人カウント」とは個人にとって「何事も上手いくレベル」を10としての現在地です。

初診時はどなたも0～5ですが、基本的な NAET 施術を進めている方はだいたい6です。体・技・心、何事も上手いくための目安は8以上であり、ヘルペスウィルス・麴カビなどの感染源や氷冷に対するアレルギー除去は大きなステップアップに繋がります。また施術に加えて、生活管理の足し算・引き算を各自の生活に取り入れていただくことでより普遍性・再現性を持った結果に繋がりますので、一生ものの習慣としてどなたも自分のものにしていきましょう。

年始にここで改めて挙げておきますが、私の夢はNAETで地球を救うこと。一人の施術者の一生では難しい事でも、Dr. デビや私が死んだとしても、同じ志を引き継いでくれる人が一人でも二人でもいれば実現できると思っています。

自分・家族はもちろんのこと、NAET のコンセプトに共感いただける施術者とともに、地域・国・世界において今を生きる人の身体・体質をゼロから創り変えていくこと。まず体がしっかり出来上がれば、どんな困難も乗り越え、やりたいことができ、それが自分への肯定感や自信に繋がります。他人が気にならずに「今の自分」が常に自分のベストという状態です。ストレス社会だからこそ心の安定の前には、まず丈夫で柔軟かつたくましい肉体が不可欠であるということ、そしてこのことが何事においても上手いくための全てのスタートになりうると考えます。心の問題を食生活の改善からとらえる医師・医療従事者も増えてきましたから、さらにそこを丁寧に仕上げるツールが NAET によるアレルギー除去だと考えています。対症療法的に食生活を変えたり、サプリを使うことだけでは、助けられない体と命がありますから。

また人間に対する NAET 施術において「いつでも・どこでも・誰もが、同じ結果を享受できる日」がくれば、動物や植物に対しても NAET を活用して行きたいと考えています。もうそう遠くない将来の話です。

動物ならペットだけでなく、食用動物・競技用動物・動物園や水族館などにいる動物たちの健康管理も NAET なら可能です。人間と同じように、施術を済ませた動物の子孫は親からの遺伝を引き継ぐことなく、また大気汚染・水質汚染・工サに含まれる化学物質や重金属、そして電磁波・感染源の影響を受けにくく、相対的に病気になりにくくなるのです。だからこそ出産前からの施術を勧めますし、何世代か施術を続けていけば本当の意味でのフルモデルチェンジが可能です。

植物も同様です。自宅の樹木だけでなく、米・麦・芋・野菜・果物といった主食穀物や各種農作物の種・苗・樹木に対する施術を繰り返していくことによって、温暖化・日照り・日光不足・台風・水害・水不足・虫害といった自然災害に強く、過剰な農薬使用に頼らなくても色形だけでなく栄養価も優れた正しい固有遺伝子の発現ができるよう改良することも夢ではないと考えています。

「花粉症になりにくくする米」という品種の存在を耳にしたことがあります、特に日本人にとって問題を起こしやすい糖質(米・砂糖・果物など)の影響を抑えた作物を創ることも不可能ではないでしょう。血糖コントロールが上手いけば、血糖のみならずコレステロールや血圧のコントロールも上手いき、その先の心筋梗塞・脳卒中といった血管性疾患や、がん・認知症などになる確率も抑え込むことができます。ただ植物も世代をまたいで繰り返し施術をしていく必要がありますから、本格的に進めるには時間がかかると思いますが、とにかく「NAET には未来に続く大きな可能性が

ある」ということを知っていただければと思います。動植物に対する NAET に興味のある方、その前にももちろん人間の可能性と真の根本治療に興味のある方もご連絡お待ちしております。

そんな施術を自分は受けていて、自分の生まれ持った先天的な問題と衣食住生活によってもたらされた後天的問題を解決し、より良い将来に自分の人生の道を繋げるためにこの施術を選んできているんだということを改めて理解し、自らを誇りに思っていただきたいと思います。成功の唯一の秘訣は、「成功するまで諦めないこと」ですものね。

毎年1月の注意点として挙げている項目は同じかと思いますが、今年も2月に持ち越しますが、今年は2点追加しています。これは1年中起きていることなのですが、特に年末年始はその影響が出やすくなると思って追加しました。年末年始や冠婚葬祭において、普段食べないいろいろなものを口にします。そして年末年始は特に食事の時間もばらつきがちです。そこで特に40代以降であれば、胃腸がイエローカードを出してきます。胃もたれ・吐き気・げっぷ・食道への逆流・食欲低下・口内炎・口唇炎・歯茎の問題・便秘・下痢といった消化器症状だけでなく、人によっては腰痛・肩こり・膝痛・頭痛、さらにはメンタル症状として現れることも冬季は多くなる傾向にあります。

そこで特に知っておくべきポイントがあります。それは「胃の営業時間」です。それはどなたもだいたい8時間。自分は週休2日あっても、胃腸は断食でもしない限り年中無休です。だからこそ胃を営業時間内だけ働かせることが健康管理(16時間ダイエット)にもなりますし、胃腸を休ませる時間を作ることで全身機能の改善にも効果を発揮するのです。

とはいえ、朝7時に朝食を摂れば、胃の閉店時間は午後3時。仕事をしていてもいなくても、その8時間内に1日に必要な栄養素を確保することはなかなか現実的には難しいです。そこで閉店時間にも胃を動かしてもらうためにバイト(胃酸サプリ)を雇うのです。まず胃では物理的な消化とペプシンというタンパク分解酵素による化学的な消化、そして強酸である塩酸による飲食物の消毒が重要な役目ですが、閉店していれば胃酸は十分に出せませんから、消化・消毒ができないまま腐敗した食物残渣物が小腸へといき、本来いるべきでない細菌を繁殖させ、腸管に慢性炎症を引き起こします。

大抵の方は閉店時間以降に夕食を摂りますから、まず夕食時に胃酸サプリである「塩酸ベタイン」を試してみるといいでしょう。胃の営業時間内であってもバイトを雇っていたほうが調子がよいなら、朝・昼食時にも使ってみたらいいです。もちろん胃酸をサプリで補う理由を NAET で解決していくことで、胃酸サプリを毎食使う必要はなくなるでしょう。飲食物はもちろん、胃・食道・胃酸・消化器ホルモン・小腸・大腸・各種消化酵素などのアレルギーを除去します。胃酸サプリまで使いたくないという方は、食事時の水分の摂り過ぎに注意し、重曹クエン酸水やレモン水などで胃を刺激します。

逆流性食道炎症状は、単純に胃酸過多によるものと胃酸不足によって胃の停滞時間が長引くことで起きる2通りがあると言えます。H2 ブロッカー(ガスター・シメチジン)や PPI(タケプロン・オメプラールなど)を使って胃酸を抑えるのと、夕食時に胃酸サプリを追加して消化を促進させるのと、どちらが楽か試してみるといいですね。自覚症状としてわからない場合は、食後の血圧や睡眠状態、翌朝の体重変化を食事内容や使った薬・サプリで比較してみるといいでしょう。また食後2時間以上経っても胃に酸を感じる場合は、重曹や H2 ブロッカーを試してみるといいでしょう。

また胃酸が少ないことで吸収率に最も影響するのは鉄と亜鉛。どちらも皮膚・粘膜症状には欠かせませんから、まずはアレルギーのない安全なサプリで改善させておく必要があります。目・鼻・のど・口～肛門・肺・膀胱・子宮・膣など、全身において粘膜は皮膚と共に免疫の要です。十分な機能を果たせるよう最低限必要な栄養素の確保は欠かせません。

冬季は乾燥シーズンであり、これから花粉・黄砂時期となります。それまでに粘膜とお肌の調子を整え、胃腸機能に余力を持たせておくことで、日常の温活や弱アルカリ対策がより効果を発揮することでしょう。そして風邪かな？と思ったらすぐに唾液+尿での自己治療を丁寧に繰り返し行って、早く寝るよう心がけましょう。軽ければ翌朝元気になっているはずですから。