

## フォローアップ

一回目8月29日にXX30Cを二日飲んでもらう。  
経過報告のメールの内容をそのまま転載します。

8月30日

就寝後

- 1.ここしばらくは暑さと尿意で起きておりましたが、今回は起きませんでした。
  - 2.夢をいつもより鮮明にみました。
- 内容は全く知らない眼鏡のおじ様でしたが、笑

今朝

- 1.汗をかく量が多かった様で肌がピカピカでした
  - 2.朝から一回の排便がありました。
- いつもは便秘又は昼からの便通なのでとても驚きました

精神状態

- ・外出しても緊張感よりやる気のある感覚
- ・朝の起きがけのみいつもより起きにくく気だるい様な気持ち
- ・いつもより前向きで1日楽しい

昼から

いつもは昼食後に眠気が襲いますが、今回はありませんでした。

いつもと大きく違うと感じた3点

- ・朝からの便通
- ・夜中に尿意を感じない
- ・昼食後眠気が襲わない」

8月30日

「昨日の夢と便のタイプ書かせていただきます  
今朝の分長くなるためpart 2として送信させていただきます

①夢

おじ様は見守ってる感じであまり良くも悪くもない印象。  
あえて言うなら良い印象です。

昨日の印象的な出来事

- ・思考。行動。が一致して言葉に変換しても表現したい事をきちんと相手にも伝えられた事
- \*これは私にとっては珍しい事です^-^

\*その他の珍しい事では、

普段は車しかほぼ乗らないのに、自転車行動しよう！と自転車に乗り、買い物してきた事  
1日を通して身体を動かしたくなり、頭でしたいと思う事がほぼてきた日でした。

②便は硬くてコロコロしたものが通常量くらい。

感動したのはとても奥からのスッキリ感  
長くてすいませんm(\_\_)m」

9月1日

「就寝後

夢はこの日観ず。

尿意からのトイレも行かず。

目覚めはスッキリとは起きられず。。

排便も出ず。。

しかし！いつもと違うのは起きてからのやる気があるのです♪

あと昨日同様やりたいと思った事がスルスルと出来ました

昼食後

うたた寝を15分くらいしました。

その時に鮮明な人物の映像をみました

(ストーリーはありません。)

ただニコニコとショートカットの

三日月目のおばさまが出てきました。

次は中学生くらいの自転車に乗った男の子。天然パーマで目元はさほど細くはないものの、シュッとした印象。

細長くて肌の色も白めです。

どちらも良いも悪いも印象はありません。(自己紹介に出てきた感覚です)

夕食後も活動的に動く事が出来ました。

今日は排便はありませんでした。

精神状態

落ち着いていて、やる気がある

気力の満ちている状態

あと肌がピカピカでした

そして今朝

また朝からの便通。状態は一昨年と同じです。

長々と書かせてもらいましたm(\_\_)m

とても小さな胡麻程の大きさのものでこんなにも変わるんだと驚きました。」

## 12月18日 2回目セッション (約三カ月半後)

・一回飲んで以降どうですか？

飲んでしばらくは便秘が治ってた。でも、気づいたらまた便秘。秋の終わりごろ。10月の終わりごろ。

・便秘して下痢？

そんなことはない。生活パターンも変わった。便秘しても、前とは違って、1週間に二回くらいは出るようになった。

・お肌の艶が出てきましたね。

うれしい。ありがとうございます。

・体の肌の調子は？

もう全然。すごくいいです。

ただ、わけもなく落ち込んだことがありました。2、3日。

やる気がなくなるような。でも肌はそれに反して、ほとんどトラブルがないような状態になりました。

・落ち込んだのはいつ頃？

飲んで、一カ月たたないくらい。一週間は経ってたくらい。

・しばらく調子が良かったんですね？気分が落ち込んで、便秘もぶり返した感じ？

便秘はもっと先です。

・以前は便秘をして、出たと思ったら下痢を繰り返していたとおっしゃっていましたが、今は下痢はないですね？便の状態が変わってきましたね。

はい。朝歩くようになったんです。運動をするようになった。それもあって、リズム全部全体が変わったような気がする。ガラッと。ここ2、3カ月で。その過程でまた便秘が始まった感じ。

・今の便秘はお腹が張るなど、苦しいですか？

それは生理前の時だけでした。

・生理前に便秘がつらい？

はいそうです。

・体の肌のガサガサは？

もう出ていたのがわからないくらい。きれいになりました。

今困ることってあんまりないくらいです。寝不足からくる、くたびれてるくらい。慢性的な便秘がつらいとか、ないです。リズムも、早起きに慣れたし。困ってる事がさしてないくらい。

・運動はなにしています？

朝の散歩です。車ばかりだったんです。今は遠くに行くにも電車乗ったり歩いたりするんで、運動量は増えた気がします。

・夜更かしって何してたんですか？

本読んだり、だらだらテレビ見てたり。子供としゃべったり、お風呂の時間が長かったり。誰かといるのが長いって感じ。

・前はその人の考えてる事とかがダイレクトに入ってきて辛いつてお話もしてらしたけど、今はどうですか？

今もありますけど、なんで生まれてきてそういうこと感じるのかって理屈がわかってきたっていうか、人と会わなくて閉ざしてて、人の悩みばかり聞いてきたけど、それが必要だったんだなって思えるっていうか。変わらないけど、分量としてはきつと。感じること。でも、今は、私はこういうふうに感じてこういうこと伝えないといけないっていうのは、整頓されてきました。

前は自分と相手の境界線がわからないくらい一緒に時間があったけど、今は境目がわからなくなることもない。今はそれもオッケーが出せる。

自分がこのために生まれてきてこのために生きるっていうのが定まった感じです。