誰にでもできるアレルギー体質改善【第１部】

動画＆音声（約１時間７分）

内容

１．アレルギーとは何なのか？

２．アレルギーは身体がどうなると発症するのか？

３．ステロイドの必要性

４．免疫力とアレルギーについて

５．ストレスとアレルギーの類似点

６．アレルギーだから呼吸できないってことはないんじゃないか？

７．呼吸と精神状態のすみ分け

８．睡眠中の夢は良いのか悪いのか？

動画はこちらから

https://youtu.be/ix0n4GGtL64

音声はこちらから

http://curehouse.tokyo/dl/allergy1.mp3