

ガス腹の原因となる 8つの宿便対策法



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : ガス腹解消法	4
2 : 宿便とはいったい何もの?	9
3 : 宿便を作る8つの根本原因とは?	19
4 : 宿便を改善するための8つの対策 その1	28
5 : 宿便を改善するための8つの対策 その2	39
6 : 固定観念がなぜ腸周辺環境悪化に?	47

❖ 1 : ガス腹解消法

ガス腹というものを経験したことがあるでしょうか？

お腹の中にガスがたまってしまう。

ガスばかり出てしまう。

すぐにお腹が鳴ってしまう。

お腹が空いていないのにグルグルグルグル。

周りに聞こえる位に音になってしまうようなガス腹の人も
います。

逆に、お腹にガスがたまっているような感じもないのに、

トイレに行くと、便が出ず、ガスしか出ない。

何てこともありません。

このようなガス腹は、病気ではありませんので、当然病院でどのような検査を受けても、原因を特定することはできません。

まれに検査結果として、大腸がんや大腸ポリープなどが見つかる場合もあります。

一般的には、もしかしたら、このような病気が見つかった方が気が楽と考える人もいるようですが、本当にそうなのでしょうか？

確かにガス腹の原因は見つかった。

けれど、大腸がんであったら、死期が近づいている可能性もあるわけです。

それでもあなたは、原因としての病気が見つかった方がいいと考えるでしょうか？

よく、原因不明の症状を抱えている人たちは、自分の病気を自己判断でがんと結びつける傾向があります。

必死に必死に病院を探し、今度こそ今度こそとガンと診断されることを願っていたりします。

本音はそうではなく、癌ではない違う診断を受け、速やかな処置をしてくれることを望んでいるのだと思いますが、現代医学の門をくぐっている以上、ゴールは癌という診断が下るまで、そういう診断をしてくれる医師を探し続ける

わけです。

従って、癌と言われるまで病院を巡るわけですから、最終的には、がんが見つかってしまう。

というよりも、自ら癌になって、医師に見つけてもらおうとする。

これが「思考は現実化する」ということ。

この記事を読まれているあなたは、このような思考に陥らないでくださいね。

ガス何て単なる宿便の結果なのですから。

サラッと行ってしまいましたが、答えは、たった一つです。

ガスは宿便から出るもの

それ以外の理由はありません。

断言してしまいましたが、物理的にそう考えるのが妥当です。

となると、ガス腹の原因は、宿便をためている日常の習慣
と言えるわけです。

ということで、次回から、宿便をためてしまう日常習慣に
ついて、詳しく見ていくことにしましょう。

❖ 2 : 宿便とはいったい何もの？

前回、ガス腹の原因は宿便であるということを言いました。

であれば、宿便の原因とは？

ということになりますので、今回は、宿便の原因について、
考えていくことにします。

その前に、宿便の定義を書いておきます。

ウィキペディアでは、

宿便とは、便秘により腸内に長く滞留している糞便のこと
である。

と書かれています。

本当に、これでいいのでしょうか？

私が疑問に感じるのは、便秘によりというところ。

「あなたは便秘の経験がありますか？」

と聞かれて、

「便秘の経験はありません。」

と、答える人の中にも、宿便の問題を抱えている人は、数えきれないほどいます。

しかし、このように便秘により腸に滞留している糞便とく

くってしまうと、

私は便秘していないから宿便は絶対はない

という発想になってしまいます。

以前、公開した記事の中に、

宿便がないと早死にする

ということを書いてあったことを思い出す人はどれくらい
いるでしょうか？

ということは、私の定義の中に、一般的な宿便の定義がは
まってしまうと、なんと

便秘しない人は早死にする

ということになってしまうのです。

んなこたないだろう！！

と言いたいところですが、ここで叫んだところで、ウィキペディアなどに書いている人や、医師会などでこのような定義を語っている人の耳には届くわけもなく、

たとえ入ったとしても聞く耳も持たないわけです。

ということで、新説でも、真実でも、仮説でも何でもいいですが、私的な定義を書いておきます。

宿便とは、腸内に長くとどまっている何か

となります。

気づきましたでしょうか？

一般論では、糞便となりますが、私は何かです。

なぜ、何かかというと、使うものなのか、捨てるものなのか、

我々は腸ではないし、脳でもないので、わからないのです。

いやいや、腸や脳は自分のものでしょというかもしれませんが、では、あなたの腸は今どのような活動をしているのでしょうか？

その腸を伸ばしてみて、いったい何メートルの長さを持つ

ているのでしょうか？

脳の中に入っている情報はどれだけあるのでしょうか？

これまで活動させることができなかった脳は、全体の何%
になるのでしょうか？

なぜ、全能力をフルに使わないのでしょうか？

あなたは、それぞれ誰にでもわかるように伝えられるでし
ょうか？

基本、無理ですよ。

そもそもそんな能力を持っていて、私のメルマガを読んで
いたら、私は何者？

ってなってしまう。

宿便は、出したいけど出せないでいるかもしれないし、吸収したいけどまだ吸収できていないから、その時を待っているかもしれない。

腸壁と一体型になりすぎて、排出することをすっかり忘れていただけなのかもしれない。

決して流されないように、どこかに身を隠して、密かに腸内を生き延びている何かがいるかもしれない。

全てわからないこと。

誰も解明していない真実です。

しかし、我々は時に、奇跡的な生還というニュースを見る機会があります。

何日も何か月も飲み食いせずに生き延びていたというもの。

そのようなことができたのは、絶対的に宿便という存在がなければ、達成できなかつたはず。

ということで、では宿便とはどのように作り上げているのか？

1. 食べ過ぎ
2. 睡眠不足
3. 水分摂取不足
4. 腸管が太すぎる
5. 腸管が細すぎる

6. 腸が冷えている
7. 腸の機能が落ちている
8. 腰椎椎間板ヘルニアなどで自律神経が機能しなくなっている
9. 大腰筋の機能低下
10. 呼吸量の低下
11. 横隔膜の機能低下
12. 睡眠の質が悪い
13. 排便力がない
14. 便秘
15. 感染性の腸炎の経験あり
16. 下剤や腸内洗浄によるもの
17. 化粧品など皮膚に何かを塗ることが多い
18. 皮膚に火傷や傷が多い
19. 心肺機能の低下及び機能低下
20. 栄養失調

このような感じでしょうか？

宿便の原因として挙げたものは、全部で20個。

細かくかけば、この倍は優に超えますよね。

ということで、大雑把にこれらの詳細を次回書いていくこ

とにします。

❖ 3 : 宿便を作る8つの根本原因とは？

前回の記事では、以下の20個もの宿便になる原因があるということをお話しました。

1. 食べ過ぎ
2. 睡眠不足
3. 水分摂取不足
4. 腸管が太すぎる
5. 腸管が細すぎる
6. 腸が冷えている
7. 腸の機能が落ちている
8. 腰椎椎間板ヘルニアなどで自律神経が機能しなくなっている
9. 大腰筋の機能低下
10. 呼吸量の低下

11. 横隔膜の機能低下
12. 睡眠の質が悪い
13. 排便力がない
14. 便秘
15. 感染性の腸炎の経験あり
16. 下剤や腸内洗浄によるもの
17. 化粧など皮膚に何かを塗ることが多い
18. 皮膚に火傷や傷が多い
19. 心肺機能の低下及び機能低下
20. 栄養失調

今回は、この多くの原因を改善するためにどのような認識が必要で、どのような改善方法があるのかということについて、話していこうと思います。

まず、宿便ですので、腸の中に何かたまらなければなりません。

腸にたまるということは、

たまる必要があった か うまく流れずにたまってしまっ
た

のどちらかということ。

そして、たまる必要があるというのは最後の栄養失調だけ。

それ以外は、たまってしまった原因となります。

では、どのようにたまってしまうのかというと、

1. 腸のオーバーワーク
2. 腸の仕事時間不足
3. 食材や糞便の流れにくさ

4. 腸の機能低下
5. 腸周辺の環境悪化
6. 腸の疲労蓄積
7. 体性内臓反射
8. 内臓の表裏関係

このように8つの状況に分けられます。

1. 腸のオーバーワーク

食べ物を大量に詰め込んだり、あまり噛まずに飲み込んだり、食べた直後に動き回ったりすることで、

腸を過剰に働かなければならない状況を作っている場合に起こります。

2. 腸の仕事時間不足

腸の仕事時間は、睡眠時間、ホッとしている時、ボーっとしている時などです。

従って、睡眠時間や、リラックスしている時間が少なければ、腸の仕事時間は少ないと言えるでしょう。

3. 食材や糞便の流れにくさ

腸の中には、様々な酵素や乳酸菌があり、さらに水分も含まれています。

これらの腸内環境になくてはならないものがなければ、食べたものはなかなか先に進まなくなります。

もちろん、腸管が太すぎれば、なかなか栄養吸収ができません。

腸管が細すぎれば、消化吸収できたとしても流れにくくなってしまいます。

4. 腸の機能低下

腸のオーバーワークや仕事時間不足などで、疲労をため込んだり、冷飲食や腹部の運動不足により、腸の周辺に血液が流れにくい状態を作り上げてしまった結果の状態

5. 腸周辺の環境悪化

腸の周辺、もしくは腸内にがんやポリープができてしまったり、分厚い脂肪がたまり、腸が身動きしにくくなった場

合、当然ながら、腸の機能は低下します。

6. 腸の疲労蓄積

オーバーワークも仕事時間が足りなくても、環境悪化でも、悪い状態が長く続けば、疲労がたまりすぎて、機能は低下します。

7. 体性内臓反射

これは、皮膚や筋肉の状態が内臓に反映されること。

また、中医学的にも、大腸は皮膚のつながりが強く、皮膚に何かを塗ったり、機能しにくい状態になってしまった場合には、同じように腸内も何か塗ったような状態（宿便）や、機能しにくい状態になり宿便がたまってしまう。

8. 内臓の表裏関係

中医学では、心臓の相棒は小腸。

肺の相棒は大腸という役割が決められています。

従って、心肺機能が低下すると、当然ながら、腸が活性化して、助けることもあります。

臓腑の関係上、臓の力から腑の力が湧くということもあり、臓である心肺機能が落ちてしまうと、

腑である腸も自然と落ちてしまうのです。

このような状態が、宿便の根本原因となります。

ここまで分割して考えれば、後は、対策として、原因改善の方法は手に取るように理解できますよね。

ということで、また先延ばしにします。

明日改善策について考えていこうと思いますので、あなたも一緒になって考えてみてくださいね。

❖ 4 : 宿便を改善するための 8 つの対策 その 1

前回、宿便の原因には、以下の 8 つがあるという話をしました。

覚えているでしょうか？

1. 腸のオーバーワーク
2. 腸の仕事時間不足
3. 食材や糞便の流れにくさ
4. 腸の機能低下
5. 腸周辺環境悪化
6. 腸の疲労蓄積
7. 体性内臓反射
8. 内臓の表裏関係

この原因を知ることで、宿便を解消するための方法が見えてきます。

1. 腸のオーバーワークの対策

腸のオーバーワークは、腸の働く時間では対応しきれないほど、飲食物を取り入れてしまった状態。

これは、睡眠時間やリラックスしている時間に対して、食事量が調整されているかどうか？ということ。

腸の働く時間よりも多くの食事量がある人は、大抵、食事中もしくは食後すぐに睡魔に襲われます。

これは、何とか腸の働く時間を確保しようとする防衛策なわけです。

会社員であれば、休日返上で、休日出勤して、働くことで、仕事をこなしていると同じこと。

ですので、普段の活動量に見合った食事量、そして、普段の睡眠時間で消費できるだけの食事量というのが、あなたの適正量ということになります。

そして、この適正量を把握し、取りすぎた後の食事は、この適正量に近づける努力、全く食べていない時間が多かった場合には、適正量に近付けるように、少しずつ食事量を増やしていく。

また、腸が働きすぎているわけですから、腸の手助けとして、良く噛んで消化しやすい状態にしてあげるということも重要になります。

2. 腸の仕事時間不足の対策

腸の仕事時間の多くは、睡眠時間ということになります。

後は、食後だったり、ボーっとしたりという時間も含まれてきます。

この時間が不足しているということは、基本やるべきことが多すぎるということでもあります。

やるべきことが多いので、力を抜いている時間が少ないということ。

ですので、まずやるべきことは、今やるべきと信じていることの中で、実はやらなくてもいいことがあるんじゃないか？

ということを考えていくことが大事になります。

自分がやらなくてもいいこと。

わざわざ時間がかかるようなやり方をしていること。

余計なことを途中途中に挟むことで、作業時間に効率的な作業ができていないということ。

このようなことを、見極め、あなたの腸の仕事時間を確保させてあげる必要があります。

最も重要な仕事時間は、22時から2時までの間に、熟睡していること。

寝ているということではなく、熟睡しているということが

重要になります。

3. 食材や糞便の流れにくさの対策

食材や糞便が流れにくいという状態には、

1. 腸が細すぎる
2. 腸が太すぎる
3. 腸内に水分が多すぎる
4. 腸内が乾燥しすぎている
5. 腸の蠕動運動ができていない

ということが考えられます。

これは、ほとんどの原因として、腹部の運動不足というものが原因になります。

もちろん、冷飲食や水分量が適量でなかったりすることが原因になります。

飲食は、身体を作るために行い、

生きていくために行い続ける必要があります。

ところが、欲求のみで飲食を繰り返す習慣が、現代の食習慣になっています。

ということは、上記のような腸になるような食習慣になっているということ。

ですので、まずは、今の食生活はどのようになっているのか？

1. 水分量は多すぎないか？
2. 水分量が少なすぎないか？
3. 生きた水分（野菜や果物の中に含まれる水分）は取れているか？
4. 辛味や塩分を取りすぎているか？
5. 冷飲食に傾いていないか？
6. 熱すぎる状態で飲食することが多くないか？

などを改善することが重要になります。

4. 腸の機能低下の対策

腸の機能低下には、

1. 腸の仕事時間不足
2. 冷飲食

3. 腹部の運動不足
4. 自律神経の失調
5. 腹部の血流障害

などが原因になります。

この中で、腰の問題で自律神経が乱れてしまったもの以外は、基本、腹部の運動不足を改善することが重要になります。

ヘルニアやすべり症、分離症などが原因の場合には、別途腰の改善が必要になります。

腸を活性化するための腹部の運動は、たった二つしかありません。

腹式呼吸 と 大腰筋の運動

腹式呼吸は決して腹筋運動ではありません。

腹式呼吸は横隔膜の運動です。

従って、腹式呼吸ができるようになるためには、お腹を自由自在に動かせるようにすることではありません。

腹式呼吸を行えるようにするためには、横隔膜を動かせるようにすることが最も重要なこととなります。

大腰筋とは、股関節を動かす筋肉。

しかも外側から斜め前方内側へと動かす筋肉です。

いわゆるサッカーのシュートを行う形ですね。

このような運動で腸の機能回復を試みましょう。

ということで、ここまで4つの対策について話してきました。

少し長くなってしまったので、続きは時間お話ししていくことにします。

❖ 5：宿便を改善するための8つの対策 その2

前回の記事では、宿便を改善するための8つの対策の内、4つほどの方法をご案内しました。

今回は、残る4つについて考えていくことにします。

5. 腸周辺の環境悪化の対策

腸周辺には、背骨、腹筋、背筋、骨盤、横隔膜、子宮、卵巣、膀胱、腎臓など様々な組織があります。

もちろん、筋肉、脂肪、血管、神経なども多く存在します。

その中のどこであっても、不必要に冷えてしまったり固ま

ったりすると、腸の環境に悪影響をもたらします。

もちろん、良性悪性関係なく、各種腫瘍ができてしまえば、
邪魔になるのは理解できると思います。

ということから、腸周辺の環境を良い状態に維持するため
には、

1. 睡眠時間の確保
2. 良い質の睡眠
3. 考え（悩み）込みすぎない
4. 固定観念を持たない
5. 一定の位置で静止している

以上のようなことを意識していなければなりません。

冷やさないように、腹巻やカイロで温める人がいますが、これは、冷やすための方法であり、冷え対策にはなりません。

体内を温めようと、ホットコーヒーや熱燗で温めている気になっている人がいますが、これも、体内を冷やすための方法です。

温める方法はたった一つしかありません。

それは、

筋肉を動かし血流を増すことです。

これ以外の方法はありません。

6. 腸の疲労対策

腸の疲労は、仕事量にかかわってきます。

要は、仕事量が多いのか、仕事時間に見合っていない仕事量が入ってきてしまうのか？

この二つです。

具体的な説明になると、

食べ過ぎ と 睡眠不足

食べる量は、睡眠時間と運動量に並行します。

睡眠不足は、寝た総時間ではありません。

質の良い、意味のある睡眠が不足しているということ。

いわゆる、睡眠のゴールデンタイムである22時から2時までの間に熟睡をしていないのに、食べ過ぎてしまえば、疲労を起こすのは当たり前。

ということは、疲労対策は、この食べ過ぎと睡眠不足を解消すれば問題は解決されるということになります。

7. 体性内臓反射の対策

大腸の状態は皮膚（体性）に反射すると言われています。

従って、皮膚に何か身体にとって毒になるようなものを塗ったりつけたりしていると、その悪影響が、内臓に反映される。

このような体（皮膚や爪や毛など）の影響が、内臓に反射されるのを体性内臓反射といいます。

そして、宿便になるきっかけとなる腸内に糞便が留まっているという状態が、単純に、皮膚に何かをつけてしまい、流れをとどめてしまった。

ということであれば、皮膚を純粋な形に戻してあげれば、腸も元通りに戻っていくというのが、基本の考え方。

とはいっても、元通りに戻すのは、かなり期間が必要になりますので、

できればこのような内臓にとって毒になるような行為は避けたいところ。

8. 内臓の表裏関係の対策

中医学の基礎理論にある五行色体表から、理解できる内容ですが、小腸と心、大腸と肺というのは切っても切り離せない関係。

ということは、腸の機能は、心肺機能で決まると言ってもいいと思います。

であれば、心肺機能の強化で、腸の強化につながり、心肺機能の使い過ぎは、腸の疲労を作るとも考えられます。

このように、対策は様々な方法がありますが、まずは原因の特定が必要。

そして、対策として、やりすぎなのかやらなさすぎなのか

によって、何をすればいいかが理解できてきます。

これを行っていけば、問題なしという方法はこの世にはありません。

常に体も時代も環境も変わっています。

であれば、その時その時の状態把握なしに、症状改善、体質改善はありえません。

ということは、あなたの観察力がすべてのカギを握っているということ。

日々体と一緒に生活できるのは、あなたの身体にとっては、一生涯あなた一人だけ。

このことを肝に銘じて、自己診断、自分観察をし続けてください。

❖ 6 : 固定観念がなぜ腸周辺環境悪化に？

先日まで公開してきました。

「宿便を改善するための8つの対策」

の記事の中で、5番目に書いた、

腸周辺環境悪化の対策

のところ、いくつか理解できないという問い合わせがあったので、詳細説明をしていきます。

1. 睡眠時間の確保
2. 良い質の睡眠

3. 考え（悩み）込みすぎない
4. 固定観念を持たない
5. 一定の位置で静止している

この5つが腸周辺の環境悪化の対策として必要ということを書いてきました。

その中で、3～5に関して、理解できない人が多いと思いますので、解説していきます。

まず、簡単な5番から解説していきましょう。

一定の位置で静止しているということは、筋肉はどのような状態になっているのでしょうか？

大抵の場合、筋肉も静止状態だと思います。

筋肉が静止していると、血液はどうなるでしょうか？

そもそも、血液は、心臓の力で、心臓から旅立ち、身体の隅々まで流すことができます。

しかし、心臓に返すには、心臓の力ではできません。

そのため、心臓と同じようなポンプ作用を発揮できる力が
必要になります。

そこで、重要なカギを握っているのが筋肉です。

筋肉が動くことで、心臓へ血液を戻すことができるわけ
です。

ということは、一定の位置で、腹部や股関節などを固めて

しまうと、腹部周辺の血流が悪くなり、腸の機能が落ちて
しまいます。

ですので、一定の位置では長時間い続けられないということが
重要になります。

ただ、書き方に問題があったかもしれませんね。

これで理解できたでしょうか？

次に、3と4ですね。

考え込みや固定観念というのは、脳の機能が活性化できて
いない状態を表します。

脳の機能が活性化していないということは、脳の機能低下

とも言えます。

脳の機能低下は、小腸の機能低下を招きます。

これは、連動ですので、仕方ありません。

と言っても、キュアハウス独自の理論になりますが、前に
何度も書いてきているように、

脳と小腸の形が酷似している

これだけでも、関連があると考えられると思いますが、脳
も小腸も、現代医学でも現代科学においても、機能全体を
解明できていないのです。

脳に関しては、大分機能面も病気の面も解明できてきまし

た。

しかし、まだまだ認知症やうつ病など精神や感情に関しては、解明できていないのが、現実ですし、能力というのも、まだまだ未解明の部分が多すぎます。

片や、胃がんも大腸がんも、多くの患者さんが見つかって
います。

けれど、胃と大腸の間にある、内臓の中で最も長い臓器で
ある小腸癌というのは、ほぼほぼ見つけられていません。

このようにわからないことが多いというのも、そっくりな
わけです。

従って、私は、この二つを同じものとして、常に連動した

働きがあると考えています。

そのため、脳の機能低下は小腸の機能低下になるということ。

考え込んだりするときに、脳がフルパワーで働いていると勘違いしている人がたまにいますが、そうではありません。

考え込むということは、狭い範囲でしか物事を捉えられなくなっている証拠なのです。

脳内にある様々な記憶や発想をうまくかみ合わせることができれば、それほど同じことを考え込む必要がなくなるのです。

同じことを考え込むということは、脳内の同じ場所だけが

働いているということ。

ということは、それ以外は活動が停止している状態でもあるわけです。

それが小腸の中にも起きているわけですから、宿便が起きるのは容易に理解できると思います。

ということで、いつでも脳の中をリフレッシュしながら、ありとあらゆる情報を頭に入れつつ、

これまでの記憶と共に、考えあわせ、今必要な物事を、瞬間的に考え出せるような能力を作っていくと、

小腸の問題も改善しやすい環境になるということ。

この脳と小腸の関係が腑に落ちると、身体の様々な連動性を理解しやすくなり、

どのような症状に対しても、同じような発想で、原因解明できるようになります。

あせらずに、何度も読み込みながら、理解を深めていってください。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生