

胃痛改善 理論編

その 3



❖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 : 胃の痛みと背中を同時に発する2つのストレス とは?	4
2 : 胃痛は原因であるストレス・食事・睡眠がポイント	12
3 : 夏バテでなぜ吐き気や胃痛が起きるのか?	17
4 : 胃痛と吐き気が、夏場に起きやすい原因って? ...	22
5 : 胃痛や下痢などを起こす食中毒になる可能性のあるも のは?	27
6 : 胃痛と頭痛は意外な関係が、そして改善策はあるのか?	34
7 : 精神的ストレス以外で胃炎になる7つの原因.....	44
8 : 簡単な胃炎改善法	52

❖ 1 : 胃の痛みと背中を同時に発する2つのストレスとは？

ストレスと聞くとドキッとしてしまうほど、世の中にはストレスで苦しんでいる人が山ほどいます。

そして、ストレスを受けると、なぜか胃と背中が同時に痛み出すという経験をする方も多いようです。

なぜ、ストレスを受けると、胃の痛みや背中の痛みが起きるのでしょうか？

今回は、ストレスと胃の痛みと背中の痛みの関係を書いていこうと思います。

その前に、ストレス、ストレスとって、実際ストレスと

はどのようなものなんでしょうか？

端的に言うと、ストレスとは刺激です。

ストレス=精神的なものと捉える人が多いのですが、実は、
筋トレも飲み過ぎ食べ過ぎもストレスなんです。

それを理解した上で進めていくことにします。

■ 胃の痛みと背中への痛みが同時に出る2つのパターン

まず、胃の痛みと背中への痛みが同時に出るパターンとして、

1. 緊張やプレッシャーからくるストレス
2. 刺激物を飲食したことによるストレス

この2つが考えられます。

これら2つのストレスは、それぞれ微妙に症状を変えて発症します。

胃の痛みに関しては、対して違いはないのですが、背中の痛みに関しては、それぞれ違った場所に出る事が多いんです。

1. 緊張やプレッシャーからくるストレス

まず、緊張やプレッシャーという精神的なストレスにより、背中の痛みが現れる場合です。

この緊張やプレッシャーで、負担のかかる臓器は、

1. 心臓

2. 胃

この2つです。

この組み合わせから、肩甲骨の間に筋肉の緊張が現れます。

そう、心臓の裏辺りです。

この心臓の裏辺りの痛みを感じる場合は、精神的な緊張やプレッシャーからくるストレスが、原因であることが多いです。

2. 刺激物を飲食したことによるストレス

次に、刺激物を飲食したことによりストレスを受けた場合

の背中痛みについてです。

刺激物となりえる物質には、

1. アルコール
2. タバコ
3. 薬
4. サプリメント
5. コーヒー
6. 油
7. 白砂糖

などがあります。

刺激物が体内に入ると、その刺激を緩和させるために、肝臓が働きます。

従って、刺激が強くなればなるほど、飲食する頻度が増えれば増えるほど、肝臓に負担がかかります。

すると、肝臓が疲労を起こします。

疲労を起こした肝臓は固くなります。

肝臓が固くなると横隔膜が動かなくなります。

横隔膜の機能が低下すると、胃腸全般の機能にも影響します。

胃腸はお腹の全体に広がっています。

機能が低下した臓器は固まります。

従って、胃腸も固くなります。

胃腸の反応は、お腹の裏側に現れます。

そのため、お腹の裏辺りの筋肉も固まってしまうんです。

中国医学には、

血液が流れていないところには痛みがある

という概念があります。

筋肉が固まっている場所は、血液が流れにくいものです。

従って、

筋肉が固まってしまった背中に痛みが現れる

という事なんです。

3. ストレスで胃の痛みが出る理由

上記二つのストレスでは、必ず交感神経が興奮します。

交感神経が興奮すると、胃酸が出ます。

胃酸が出ていて、空腹が続くと、胃壁を胃酸が溶かし始めます。

これが、胃炎の始まりです。

ひどくなれば胃潰瘍へ。

当然、胃炎も胃潰瘍も胃の痛みが現れます。

従って、ストレスを受けると胃の痛みが出る事が多く、さらに、上記のようなストレスでは、背中痛みが併発することがあるということです。

❖ 2：胃痛は原因であるストレス・食事・睡眠がポイント

胃痛に苦しんでいる人って、本当にたくさんいますよね！

あなたは、胃痛に苦しんだ事ありますか？

胃痛に苦しんだ経験のある人は、胃痛の原因に心当たりはありますか？

または、病院の先生に、注意点や改善点を教えてもらった経験はありますか？

今回は、胃痛の原因について考えたいと思います。

ストレス

まずは、ストレスによる胃痛です。

これが、一番自覚のある胃痛の原因ではないでしょうか？

例えば、親や上司から叱られたり、発表会やプレゼンのプレッシャーからくる緊張。

このようなストレスを感じた瞬間に胃が痛くなり、どうにもならなくなる。

こんな経験はないでしょうか？

胃痛を起こす、ストレスには、2種類あると考えています。

一つは、イライラ型のストレス。

もう一つは、緊張型のストレス。

どちらのストレスも、心拍が上がりますよね！

ドキドキドキと。

これは、交感神経が興奮している状態です。

交感神経が興奮すると、胃酸が出やすくなりますので、その胃酸で胃壁を溶かし、胃を痛めるという事です。

食事

次に多いのが食事によるストレスです。

特に多いのが、コーヒー、次に脂っこいもの。

これは、直接的に刺激物を入れた事により、胃壁を痛めてしまったものです。

上記以外でも、薬やサプリメント、冷たい飲み物、濃い香辛料などが原因となる事があります。

睡眠

最後に、胃痛の原因となるもので意外なところ「睡眠」です。

睡眠中は、副交感神経が活発に動いている状態です。

逆に活動中は、交感神経が働きやすくなっています。

人間の身体は、この交感神経と副交感神経のバランスで、健康を保つようになっています。

しかし、現社会の流れとして、睡眠時間が極端に短くなっています。

従って、副交感神経より交感神経を、働かせている時間が、長くなっているという事です。

ようは、胃酸が出やすい時間が長いという事。

そのため、自然と、胃酸が胃壁を少しずつ溶かしていき、胃痛を作り出すのです。

これは、自律神経失調症の一種と捉えて良いでしょう。

なぜなら、自律神経とは、交感神経と副交感神経の事を指すからです。

この二つの神経バランスが乱れて発症した症状なので、自律神経失調症と捉えられるという事です。

❖ 3 : 夏バテでなぜ吐き気や胃痛が起きるのか？

夏バテで体力が落ちる季節になりましたね。

あなたの身体は大丈夫ですか？

嫌な梅雨時を過ぎると、今度は夏バテの時期。

体調管理が難しいですね。

このようなものを使って体調管理をしっかりとしましょう。

夏バテ対策に食事を取り入れてみませんか？

夏バテの種類

夏バテには、次のような種類があります。

- ・湿気を含んだ暑さに負けた状態。

快適な夜を過ごせれば解消しやすいです。

- ・クーラーの冷えと、外気の暑さで身体がそれぞれに順応できなくなった状態。

冷えと暑さで体調を崩した場合は、おかゆでリセットしましょう。

特に、現代では、冷えと暑さの順応が難しく、夏バテを起こしてしまう事が多いようです。

夏バテと胃

夏バテの症状で胃痛や食欲不振、吐き気などを起こす事があります。

このような状態は、ほぼ冷えが原因で起きているんです。

夏バテなのに、冷えが原因って、おかしいと思いますよね。

でも、実際、夏バテで吐き気や食欲不振になった人には、身に覚えがあるのではないのでしょうか？

症状が起きる前に、冷たい飲み物をゴクゴクっといったり、かき氷やアイスをガツガツ食べたりしませんでしたか？

通常、暑い真夏の太陽の元で、汗をびっしょりとかいた状態であっても、凍っているものと同等の冷たさのものを口にするのは、胃にとっても良くない事なんです。

内臓は、全て体温に近い温度で保護されています。

これは、内臓の機能を正常に保つために必要な条件なんです。

しかし、内臓の中にあって、胃という内臓は、他の臓器と違って、直接温度に影響してしまう事が少なくないんです。

冷たいものをゴクゴクいけば、冷えてしまうし、熱いものをガンガン喉を通せば、焼けてしまいます。

気温が高い時に、体内の温度も高くなっていれば、少々冷たいものを入れても、すぐに温まります。

しかし、気温は高くても、クーラーにあたって、身体の中はそれほど温まっていない時に、冷たいものを飲んでしまえば、たちまち胃が冷えてしまいます。

内臓は、冷えるとすぐに機能が低下します。

胃が冷えてしまえば、食欲不振となります。

けれど、食べないと元気になれないと思い、一生懸命に食べようとする。

そう、胃に無理をさせるんですね。

すると、胃に炎症が起きてしまうんです。(軽い胃炎：胃の荒れ・胃痛)

炎症は、火事と一緒に、煙は上に上がるもの。

その感覚が吐き気という事になります。

胃の炎症や吐き気の原因は、他にもたくさんありますが、夏バテと吐き気や胃痛の関係に関しての、大雑把な説明を試みました。

❖ 4：胃痛と吐き気が、夏場に起きやすい原因って？

あなたは、胃痛の経験ありますか？

胃の痛みって、いろんな場面で出ますよね！

- ・親や先生に怒られた。
- ・上司や先輩にプレッシャーをかけられた。
- ・食べ過ぎた後。
- ・飲み過ぎた後。
- ・身体が冷えた時。
- ・お腹が空いている時。

などなど。

そんな時に、やなどの医薬品に頼る人が多いですね！

できれば、胃潰瘍や胃炎の元となるピロリ菌を退治してくれるを、食べるだけで治るといいですね！

胃痛を持っている人は、意外と吐き気も同時に出ていることがあります。

これは、胃が荒れている時や、胃が痙攣している時の症状。

本当に吐いてしまうほどの症状であれば、病院へ行くでしょうが、吐くほどではない吐き気。

この程度が実は一番たち悪いですよ！

病院へ行けば、薬を飲んで、一発で治るかもしれない。

でも、それほどつらくないから、我慢しとこう！！

そして、やがて症状を治まる。

しかし、またすぐに、胃痛と吐き気が現れる。

こんなことをしょっちゅう繰り返す事になる。

これがつらいですよね！！

特に、夏場は、この胃痛と吐き気が同時発症することが多く、夏バテの症状と捉えている人も多いでしょう。

では、なぜ夏場に多くなるのでしょうか？

夏と言えば？

暑い！！

暑かったら？

冷たいものがほしい！！

だから氷の入った飲み物やアイスやかき氷などを、たくさん食べたり、飲んだりしますよね！！

でも、考えてみましょう！！

身体の中は本当に暑いでしょうか？

気温は高いです。

でも、身体の中から汗を出している感覚はありますか？

しっかり、体内が暑くて発汗しているなら、問題ないでしょう。

しかし、クーラーのかかった室内で、ほとんど汗をかいて
ないあなた！！

あなたも同じように、冷たいものを食べていいんです
か？

身体の中は、クーラーで冷えています。

そこに、冷たいものを入れ続けていると、胃が荒れてしま
うんですよ！

冷やしすぎると、胃の中が凍傷のように火傷を起こしてし
まうんです。

その炎症の熱が、吐き気となって、食道から上がってくる
んですね。

これが、夏場に起きやすい、胃痛と吐き気の関係です。

❖ 5 : 胃痛や下痢などを起こす食中毒になる可能性のあるものは？

胃の痛みと下痢とくると、食中毒？

その中でも有名なのは、O-157やノロウイルス。

そして、最近では、O-111やO-104なるものも発見されましたね。

基本的には、これらウイルス以外にも、フグやカキなどの毒性のあるものを食せば、食中毒になるということは、誰でもわかると思います。

そこで、今回は、食中毒なのかどうかわからないような胃痛と下痢を、起こす可能性のあるものを、取り上げたいと

思います。

胃の痛みと下痢は悪いこと？

何かを食べて、胃が痛くなる。

そして、トイレへ行くと、下してしまった。

こんな経験は、誰もが一度は経験しているのではないでしょう
か。

さて、この胃の痛みと下痢を、同時発生してしまうという
状態。

これは、単純に、自分の身体に合わない物が入ってきたた
め、拒絶反応として痛みが起き、その合わない物を外へ出

す行為が、下痢となっているわけです。

ちなみに、「身体に合わない！」と、もっと早い段階で、身体が気づけば、吐くという行動になりますし、体内に居座ってしまった場合には、発熱し発汗することで、体外へ出すということも起こすのです。

これは、人間の身体に備わっている防衛反応の表れなので、病的反応ではありません。

病気になる恐れがあるから、外へ出すわけです。

日本人の身体に合わない食べ物って？

そこで、このような、身体に合わない物って？

と、考えるでしょうから、ここからは、簡単に、日本人に合わない、または、合いにくいものをご紹介します。

1. 生ものの全て
2. 冷たいものの全て
3. 油

ビックリされました？

これは、ごく一部ですが、皆さんが安心して口にすることの中で、胃痛と下痢を起こす可能性のあるものを、ざっと挙げるとこんな感じになります。

どれも共通しているのが、肝臓が弱っている時に口にする
と、胃痛と下痢を起こしやすいということになります。

なぜなら、肝臓は解毒をする臓器。

そのため、肝臓が弱っている時に、身体に負担をかける上記のような物が入ってくるだけで、拒否反応が起こってしまうということなのです。

肝臓がしっかりしていれば、何ら問題なく口にして構わない物も、ちょっとしたことで、食中毒のような症状を出す可能性があるんです。

肝臓の弱さをチェックするには？

ここで、問題が、肝臓が弱っているかどうか、どう調べればいいのか？

ということだと思えます。

健康診断や人間ドックでは、全く問題がないという方でも、
実は肝臓が弱っている人はたくさんいます。

あなたは、次に挙げるものの内、いくつ当てはまりますか？

1. イライラしやすい
2. 目が疲れやすい
3. 呼吸がいつも浅い
4. 筋肉がつりやすい
5. 筋肉がいつも固い
6. 元々目に問題がある
7. 貧血である
8. 血液の問題がある

これは、全て肝臓の機能が弱っている時に、おこる現象です。

意外だったのではないのでしょうか？

そう、おそらく、ほとんどの人が当てはまる内容なのです。

従って、生もの、冷たいもの、油というのは、現代の日本人には、基本的に合わない物であると言えるんです。

しかし、美味しいので止められないですよ。

そう、止められないので、胃痛や下痢が出ても仕方ないんです。

欲を満たすことの代償が、胃痛と下痢で済むのなら良しとしましょう。

❖ 6：胃痛と頭痛は意外な関係が、そして改善策はあるのか？

胃痛と頭痛が、同時に発症したらあなたならどうしますか？

消化器内科で胃を診てもらいますか？

それとも、頭痛外来や脳神経外科で頭痛を診てもらいますか？

もしくは、内科で同時に診てもらいますか？

病院に行く時間がないから、薬局でとりあえず鎮痛剤を買って飲んでおきますか？

胃痛と頭痛が同時進行で、それぞれに問題が起こり痛みが出る事もままあります。

しかし、胃と頭が同時に痛んだ時には、大抵原因は単純なところにある事が多いのです。

当然、即病院で診断を受けることは大事な事ですが、胃痛は、胃炎だけでなく、胃潰瘍や胃癌、逆流性食道炎など怖い病気がありますね。

頭痛は、脳梗塞やクモ膜下出血のような、

即、死につながるような恐ろしい病気があります。

従って、

まずは、病院で検査を受け、胃と頭がどのような状態であるかは、確実に診断してもらう必要があります。

よく、それぞれの痛み方の度合いや違いが、TVや雑誌に書かれていますが、ほとんどの方が、その違いを理解することは不可能です。

なぜなら、経験してないからです。

わからないものは、自分で考えるよりも、まず信頼できる所でしっかりと判断してもらう事が一番重要なのです。

そして、本題はここから。

「病院で薬をもらい飲み始めても治ったような治らないような？」

「一時痛みが引いていたのに、またぶり返した。」

など、診断はしてもらったが、なかなか思ったような変化
が起きないという事を経験した事はありませんか？

このような状態の正体を、今回は書きたいと思います。

胃痛の原因

胃痛の原因には、

- ◎精神的ストレス
- ◎刺激物のとり過ぎ
- ◎無理なダイエット
- ◎睡眠不足

などが、主な原因となります。

精神的なストレス

プレッシャー

緊張

思い悩み

刺激物のとり過ぎ

コーヒー

アルコール

タバコ

味付けの濃い飲食物

薬

サプリメント

無理なダイエット

絶食

拒食

運動後に何も食べない

睡眠不足

睡眠時間が足りない

睡眠をとり始める時間が遅い

熟睡できない

夜中に目が覚める

夜間にトイレで目が覚める

など、たくさんの原因で胃痛を起こす事があります。

胃痛が起きている間にも、上記のような原因を知らず知らずにかけていると、胃の粘膜がどんどん荒れていき、なかなか治らない胃痛へと進行していきます。

胃の痛みの元は、胃の粘膜に起こる炎症です。

炎症は、字の通り燃えている状態を指します。

燃えているものからは、煙が立ち上ります。

胃には、幽門と噴門という、二つの出入り口があるんですが、この二つの内の噴門という口が、食道とつながっているところです。

詳しくはこちらを見てください。

⇒<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%83%83>

食道からつながっているという事は、上から食物が降りてくるというイメージがつくと思います。

しかし、噴門という字を見ると、噴火の噴を使っていますね。

そう、食道は、噴煙を上へ持ち上げる、煙突の役割でもあるんです。

その噴煙（胃炎による煙：実際には、目で見えるものではありません）が、食道を通過して口から出る分には、それほど問題はありません。

しかし、口の中には、たくさんの穴（唾液腺など）が空いているため、そこから頭部へ侵入してしまう一部の煙が出てきます。

その煙が頭部に充満することで、頭痛が発症することがあるのです。

この場合は、胃炎を治さなければなりません。

しかし、胃炎を治す薬だけではダメなんです。

なぜなら、胃炎の原因である問題が解決していないからです。

従って、このような胃痛と頭痛の同時発症を治せるのは、原因を本人が把握し、生活を改めること以外にはないのです。

逆に、この生活改善さえできれば、このような胃痛や頭痛で、病院へ行く事も薬を飲む必要もなくなる可能性があります

ます。

このパターン以外にも、いろいろなパターンがありますが、上記の原因が絡んでいる場合は、ほぼ、その原因を断ち切れれば、症状が治まることが多いでしょう。(胃が荒れ過ぎてしまった場合は、病院で診てもらってください。)

ほとんどの症状は、生活の乱れから来ている事を知ること
で、心配の種を一つずつ取り去りましょう。

❖ 7 : 精神的ストレス以外で胃炎になる 7 つの原因

胃炎の原因は、大抵の場合、ストレスと言われることがほとんどだと思います。

しかし、ストレスを受けたつもりはないのに胃炎になっていることもありますよね！

では、ここで言われているのは、何に対するストレスなのか？

そのことについて、今回は、説明していこうと思います。

胃炎は、胃の痛みを感じた場合に、ほとんどのケースでなっている胃の状態を表します。

まれに胃の冷えによって、痛みを感じることもありますが、
ほぼ胃炎が原因だと思った方がいいでしょう。

その胃炎の状態とは、胃壁が荒れてしまった状態。

これは、基本的には、胃酸が胃壁を溶かして起きた現象で
す。

時には、食べたもの飲んだものによって胃炎を起こすこと
もあります。

例えば、

- アルコール
- コーヒー
- 熱いもの

- 油もの

などが原因となることがあります。

これは、原因が明らかなので、何も迷うことなく答えを出せますよね！

コーヒーに関しては、気づかない人が多いようですが、コーヒーはかなり刺激が強いので、胃が痛くなったら、飲むタイミングに気を付けるといいと思います。

適度なタイミングがわからない場合には、このブログ内に、たくさん答えを書いていますので、探してみてください。

(笑、笑)

しかし、このように分かりきった原因ではない胃炎は、ど

うして起きるのか？

それには、

1. 食べ過ぎ飲みすぎ
2. 早食い
3. よく噛まずに飲み込む
4. 間食
5. 食べた直後に動き回る
6. 薬やサプリメントを飲んでいる
7. 睡眠不足

このような見えにくい原因が潜んでいます。

食べ過ぎ飲みすぎは、胃の中に入る量が多くなるということ。

結果、胃が大きくなってしまい胃拡張となります。

胃拡張は、胃の表面積が大きくなったことを表しますので、胃酸を多く出さないと、何かを食べた時に、うまく消化できなくなります。

早食いも同じ。

噛まずに飲み込むと、胃拡張だけでなく、胃下垂にもなる危険性があります。

なぜなら、大物をあまり噛まずに飲み込めば、胃にとって荷重がかかりすぎますからね。

間食の回数が多いほど、何かを溶かす頻度が増えたということになります。

従って、胃酸を出すタイミングが増えるということになります。

そして、胃を休めることができなくなり、胃酸が出ていることが日常化した状態になってしまうわけです。

食べた直後に動き回ると、胃の中にまだ消化しきれていないものが残っているため、胃にとっては、非常にストレスを感じます。

薬やサプリメントは、多くの胃酸が必要な物質です。

そのため、このような物質をよく飲む人、量を多く飲む人は、胃酸が自然と増えていきます。

睡眠不足は、起きている時間が長いというもの。

起きている時間は、胃が働きやすく、寝ている時間は腸が働く時間帯になっています。

胃腸のバランスは、この時間の分配で決まっているようなものです。

従って、寝る時間が少ない人は、胃の活動時間が長くなりますので、胃酸が出やすい状態といえるわけです。

胃酸が増えれば、食べ物を取り入れなければ、溶かすものはありません。

溶かすものがない胃酸は、胃壁を溶かすしかありませんので、胃壁を溶かし胃炎となってしまうわけです。

ちなみに、精神的ストレスで、胃が痛み胃炎となるのは、

精神的ストレスを感じた時に、反射的に緊張するからです。

緊張は、交感神経が高まった状態を表します。

交感神経が高まれば、胃酸は出ますので、その瞬間、食事を取ればいいのですが、精神的ストレスを感じている時に、食べている余裕はありません。

結果、胃酸は胃壁を溶かし胃が痛んでしまうということになるわけです。

ということで、今回は、胃炎の原因について書いてきましたが、胃炎になった後の改善策はどのようなものがあるのかを次回書いていきます。

❖ 8 : 簡単な胃炎改善法

急に胃が痛んだり、胸やけを感じたり、ムカムカして食事が取れなくなるということはありませんか？

このような胃の痛みを感じた時にあなたは、どのような対処を取るでしょうか？

今回は、簡単な改善方法を書いていきましょう。

一番簡単な方法は、はちみつです。

特別上記のハチミツをお勧めしているわけではないのですが、蜂蜜というのは、炎症を抑える働きがあります。

従って、胃炎という胃の炎症にも、蜂蜜は効果を出してく

れるわけです。

もちろん、口や舌、喉、食道などの炎症にも、十分効果を発揮してくれるものなので、覚えておいて損はないと思います。

使い方もいたって簡単です。

ティースプーン1杯を、ゆっくり舐める。

たったこれだけです。

しばらく経っても、まだ胃に痛みを感じる場合には、再度はちみつを舐める。

ということを何度か繰り返すだけ。

もちろん、ハチミツを摂りすぎると、糖質過多になってしまいますので、いつでも舐めていいということではありません。

当然、

炎症が起きている間だけ

という限定つきです。

炎症部位があれば、ハチミツの糖分は、ほとんど炎症部位に吸収されますので、糖質過多にはなりません。

ですので、炎症の痛みがある時には、短期決戦で、ハチミツパワーを利用して治し切りましょう。

胃の痛みが止まれば胃炎は治ったという間違い

ただし、胃炎はこれだけでは終わりません。

胃の痛みが改善され、胃炎が治ったと勘違いすると痛い目にあいます。

炎症部位は、炎症が治まると、必ず固まってしまいます。

この固さをほっておくと、後々この固さによって、胃が冷え、冷えの痛みが出てくると共に、食欲低下を起こしてしまいます。

従って、炎症が治まったら、今度は、固さをほぐす必要があるわけです。

胃の固さをほぐす方法には、

1. 温める
2. 腹式呼吸を行う

この二つの方法があります。

温める方法は、できる限り、お粥と白湯だけの生活を続ける。

軽い炎症であれば、1食だけお粥にすれば改善する場合がありますが、できれば、1日は、このような食事になりたいですね。

ひどい炎症の場合には、1～2週間必要な場合もあります。

次に腹式呼吸ですが、唯一、胃を積極的に動かすことができる運動方法です。

従って、横隔膜をしっかりと動かし、胃を上下に動かし、胃の周りの血流を活性化することで、胃本来の柔らかさに戻す必要があるわけです。

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