

# 冷え症克服セミナー動画&音声

この度は、冷え症克服セミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能になりますので、どうぞご利用ください。

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

パスワード : hie

このセミナーでは、以下の内容が収録されています。

## ■セミナー内容

1. 冷えの原理原則
2. 冷えと冷え症の違いとは？
3. 首が冷える理由と対策
4. 生理痛と冷えの関係
5. 更年期独特の冷えに対する対処法
6. 身体全体の熱と冷えのバランスについて
7. いつも手足が冷えている理由
8. 足や手は冷たく、顔だけ熱く赤ら顔の理由
9. 足先からくるぶしまでの冷えとしびれが良くならない理由
10. 足が冷えて眠れない理由
11. 食べ過ぎによる足の冷えで眠れない理由
12. 冷えた足で寝ても朝には温まる理由
13. 足が冷たいまま寝て起床時も冷たいままの理由
14. 足が冷たくて眠れない時の対処法
15. あったまる目的で入るお風呂のタイミングで良い、悪いはあるか？（夕食後、就寝前、朝の出勤前などなど。）
16. 気・血・水の流れの停滞によって生じる冷え、痛み、むくみの違いと関連性
17. 同じ家族で冷え体質グループと冷え体質ではないグループに別れる理由
18. 体型と冷え症の関係性について
19. 痩せている人は力みやすく冷えやすい理由

- 20. 体型と体格でリンクする冷え症の共通事項について
- 21. 霜焼けがしやすい体質改善
- 22. ステロイドの副作用によりブルブル震えてしまう理由
- 23. 自分で身体を温める方法