

胃腸と食事の問題解決セミナー動画&音声

この度は、胃腸と食事の問題解決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。

セミナー動画

第1部

<https://youtu.be/5pkckLOh1s0>

第2部

https://youtu.be/f4a_czdfGK8

第3部

<https://youtu.be/q8oFOM1qzCI>

第4部

<https://youtu.be/hGZ-7lQN0Cw>

セミナー音声

第1部

<http://curehouse.tokyo/dl/ichoeat1.mp3>

第2部

<http://curehouse.tokyo/dl/ichoeat2.mp3>

第3部

<http://curehouse.tokyo/dl/ichoeat3.mp3>

第4部

<http://curehouse.tokyo/dl/ichoeat4.mp3>

■セミナー内容 第1部 約1時間18分

動画：<https://youtu.be/5pkckLOh1s0>

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/ichoeat1.mp3>

1. 胃腸と自律神経の関係について
2. 食事と睡眠の連動性
3. 食事を取る時間について
 - ・ 胃が働く時間と腸が働く時間
 - ・ 理想の食事時間とタイミング
 - ・ 食事を取る時の条件
 - ・ 本当の空腹と条件反射による空腹
 - ・ 空腹を作るために必要な方法
 - ・ 休日と平日の食事による正しい時間について
 - ・ 食事のタイミングを変えることで起こる問題について
4. 良い下痢と悪い下痢について
 - ・ 誰もが知っているデトックスと誰もが知らない自然デトックス
 - ・ 良い下痢と悪い下痢を見極める目安について
5. 胃腸の調子が悪いと思う判断方法
 - ・ 胃酸過多の目安となる脈診の診方
 - ・ 胃腸が荒れている時の目安が現れる場所
 - ・ 宿便があるかどうかの目安となる2つの判断方法
 - ・ いつもお腹が空いている状態が触って分かる場所
 - ・ 腰から診える様々な胃腸の状態について
 - ・ 食欲がわかなくなっている時の脈の状態について
 - ・ 消化吸収がうまく働かなくなっている時を表す脈について
 - ・ 自律神経失調症に多く見られる脈の状態について

質問1 自分の脈に対する判断方法

質問2 身体の状態は必ず脈に反映されているのか？

- ・ 治す気のない身体に見えてくる脈の状態について
- ・ 治りやすい人と治りにくい人の反応の違いについて

質問3 消化の時間帯について

- ・筋肉を太くしたい場合と脂肪をつけたい場合の吸収のさせ方

質問4 食事時間から寝るまでの時間の取り方について

- ・食後すぐに横になると胸焼けする場合について

質問5 溜まった宿便を出す方法について

- ・自然デトックスの便の状態について

質問6 自然デトックスは何をすると行えるのか？

質問7 スネの筋肉で空腹状態を判断できるか？

- ・筋肉を触る時の2パターンについて
- ・立った状態ですねの筋肉に力が見られない場合は？
- ・左右のすねの筋肉の違いで理解できることとは？

質問8 お腹が鳴るのが空腹の目安になるか？

6. 便秘や下痢と食事量の関係について

- ・食事量と便の状態を理解できることとは？
- ・バランス良い食事について

7. たんぱく質と炭水化物が身体に与える影響について

8. 健康に良いと言われる酵素や玄米の作用について

- ・特定食材や健康食品で身体を変えてしまったことによる結末について
- ・玄米を取って効果の出る人の特徴について

質問9 玄米ではなく、胚芽米や五分づきとかはどうか？

9. コーヒーが胃腸に与えるものについて

- ・コーヒーは身体に良いのか？悪いのか？
- ・身体に良い食材と悪い食材

質問10 熱中症の時に〇〇を飲む必要がある理由

質問11 辛いものが身体に与える影響について

質問12 熱中症と血管の関係について

質問13 寒さと塩分の関係について

10. 卵、乳製品、小麦粉のアレルギーがあり、パニック障害もある場合における高タンパク低糖質の効果について

- ・筋トレがパニックに効果を出すパターンと悪化させるパターンについて
- ・自分に合った食事内容を探す方法

質問14 筋肉とパニック障害の関係について

- ・筋肉の状態が寒さや緊張を生み出す
- ・筋トレが必要なパニック障害について
- ・筋肉量と血流の関係性について
- ・生活状況によって筋肉と脂肪の必要性が決まる

質問15 健康情報からパニック障害を改善させる方法について

- ・自分に合う方法合わない方法を見極めるコツ

■セミナー内容 第2部 約1時間14分

動画：https://youtu.be/f4a_czdfGK8

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/ichoeat2.mp3>

1.1. 食事と運動の連動性

- ・運動に意識が重要な理由
- ・筋トレやっている人がプロテインとかクエン酸をすぐ取り入れる理由

質問16 横隔膜も同じように考えればいいのでしょうか？

質問17 食べれば必要なところに勝手に栄養が入っていくのでは？

質問18 意識すれば栄養は吸収されるのか？

1.2. 子供の頃はいくら食べても問題なかったのに社会人になってから徐々に食べれなくなる理由

1.3. 食べても太れないタイプと食べてないのに太るタイプについて

- ・痩せの大食いの胃腸の状態について
- ・太る要素として吸収する3つの栄養素
- 14. 起床後すぐに食べれる人と時間を置かないと食べれない人の違い
- 15. 年を取っても若い頃と同じようなものを食べれる人と食べれなくなる人の違い
- 16. 赤ちゃんの頃から便秘になってしまう理由
- 17. 胃腸の問題に対して姿勢を正したり整体や鍼灸を受けても治らない理由
 - ・整体や鍼灸を受けるうえで最も重要なポイント
- 18. 胃腸の調子を改善できてもすぐ元の悪さに戻ってしまう人の特徴
- 19. 慢性的な胃もたれやむかつきについて
- 20. 肩こりや疲労がたまると出てくる胃痛について

質問19 お茶でも食事になってしまうのでしょうか？

質問20 11時までは解毒の時間だから朝は食べないという説について

質問21 痩せの大食いの吸収障害について

質問22 予期せぬストレスの時に宿便が栄養素になることもある？

質問23 身体に良いものを取り入れているのに体調が整わないときにはどうすればいいか？

- ・体調を整えるために見ていく3つの要素について
- ・3つの要素の内からどう取り入れていくべきか？
- ・運動せずに治すための秘訣

21. 定期的に強い吐き気、ムカつき、呑酸、膨満感、喉の違和感などは便秘が原因か？

22. 胃カメラのメリットデメリット

23. 胃の調子が良い時期は便の状態が悪く、胃の調子が悪い時期は便が快調になる理由

24. 冷たいものは食べれず温かいものは食べられる理由

質問24 温冷浴で感覚がなくなってくるのはどういうことなのか？

25. 温かいものを飲食すると便が出なくなり冷たいものを飲食すると便が出

るようになる理由

質問 2 5 冷たいものは胃腸に悪いという説について

2 6. 胃酸過多で胃壁が薄い人の 2 つの体質パターン

質問 2 6 胃が荒れるのは胃酸で荒れるものなのか？

2 7. 寝ていると胃がプクッと膨れ、しばらくするとプスーッと小さくなる原因

- ・自分の身体は自分の性格に似る
- ・この現象を自律神経で解説すると

質問 2 7 成長ホルモンはいつでも出ているから何時に寝ても問題ないという説について

質問 2 8 胃酸が出たということを自己判断できるか？

質問 2 9 胃がポチャポチャ鳴る原因について

■セミナー内容 第 3 部 約 1 時間 5 6 分

動画：<https://youtu.be/q8oFOM1qzCI>

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/ichoeat3.mp3>

2 8. 朝排便できない、食欲がわからない原因と改善策

2 9. 宿便がたまる 9 つの原因と改善の仕方

3 0. 夜更かしをこよなく愛している人が胃腸をコントロールするために必要なこととは？

- ・タレントの武井壮の生き方を参考にする

3 1. 妊娠や出産で胃腸の状態に変化が起こる理由

- ・妊娠や出産時に胃腸や胎児の状態を確認する方法

3 2. 外食や惣菜などを食べると吐き気や腹痛が起きる原因と対処法

- ・外食や惣菜を普通に食べられる身体作りについて
- ・身体作りの目安となる運動量について
- ・運動をし始めた時の睡眠の考え方

3 3. トライアスロン中に胃腸が弱くて食べれない人の克服法

3 4. 食べ過ぎによる胃の重さの改善法

- ・胃が重くなるような食べ方について

3 5. 胃下垂の改善方法

- ・胃下垂の3つの状態について
- ・胃下垂を改善するための4つの食べ方
- ・胃下垂を改善するための呼吸法を習得しやすい手軽な方法
- ・胃下垂を下から上にあげるための運動方法で鍛える筋肉について

質問30 胃酸が少ない人は消化不良になる？

質問31 運動して食べれるようになった体質になったかの目安について

- ・運動で筋肉を増やすべきところの目安について

質問32 28番の朝排便できないという状態について

3 6. どの呼吸法だと横隔膜を鍛え胃腸に効果を与えるのか？

- ・腹式呼吸で大きく誤ってしまう方法
- ・腹式呼吸をしてもいい目安の呼吸量
- ・確実に腹式呼吸を短期間で習得できるようにするための方法

3 7. 深呼吸のやり方一つで便秘体質、快便体質に

3 8. 食中毒後もしくは抗生剤や下剤服用後の胃腸回復法

- ・胃腸を回復させる前にやらなければならないこと
- ・湿布の有効利用法について
- ・湿布がかぶれてしまう人の代替法について
- ・本気でしっかりと治していきたい人におススメの方法
- ・肝臓を立て直すときに必要な食習慣

3 9. 西洋薬や漢方、食事療法などで改善が見られない胃腸の回復法

4 0. 腹部膨満感を起こす2つの原因と改善策

4 1. 逆流性食道炎を起こす2つの原因と改善策

- ・最も簡単に逆流性食道炎を治す方法
- ・逆流を抑える力を高める2つの方法

4 2. 胃癌・大腸がんなど消化器系のがんが発症する原因と予防法

- ・キュアハウス・メソッドにおける癌の定義

質問33 お腹が空いているということが胃酸が出ているということ？

質問34 一日に一食しか食べない人について

4 3. 食事を無理せずになおかつ胃腸に負担をかけない生活について

4 4. 好きなものを好きなだけ食べれるようになる2つの秘訣

4 5. 調子の悪い胃、腸へのお灸でのアプローチの症状別ポイント

- ・自分専用のツボの探し方と優先ポイント
- ・一般的な治療院で行っているツボへのアプローチについて
- ・一般的なツボ刺激による弊害について
- ・足で胃・小腸・大腸の確認方法
- ・お腹で胃腸を整えるお灸方法
- ・腹部に開腹手術の痕がある場合のお灸方法
- ・初級者とお灸に慣れてきた人が行うお灸の仕方の違いについて
- ・自宅でお灸を行うときの注意事項

4 6. 暴飲暴食で胃腸を痛めると腰痛に影響する理由

- ・胃腸に起こる2つの状態が腰痛に反映させる理由
- ・背骨による影響で胃腸に負担がかかる状態

4 7. これが良い、これが悪いという情報の真実について

4 8. 胃腸が硬くなり消化吸収が悪くなるのはストレスが原因か？

- ・胃が硬くなる3つの原因について

4 9. 胃腸を柔らかくする方法と食事療法について

- ・キュアハウス・メソッドならではの胃の固さを取り除く方法
- ・理想的な胃の位置について
- ・へソと胃の位置で自律神経の使い方が理解できる

質問35 囲い灸は胃以外の内臓に対しても効果的か？

質問36 宿便に対するお灸の仕方について

質問37 ニンニク灸の効果について

- 質問 38 ホカロンとお灸の温まり方の違いについて
- 質問 39 電気治療器（赤外線・マイクロ・遠赤外線）による温める効果について
- 質問 40 良いゲップと悪いゲップについて
- 質問 41 ゲップは我慢しない方が良いのか？

感想

- ・胃がポチャポチャの原理にビックリ
- ・胃腸の判断方法が面白かった
- ・食事前後の胃腸の反応で自己判断ができた

■セミナー内容 第4部 約17分

動画：<https://youtu.be/hGZ-7lQN0Cw>

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/ichoeat4.mp3>

- 質問 42 便秘対策としての腸へのマッサージは効果的か？
- ・腸をマッサージしようとする代償について
- 質問 43 胃腸のお灸で教えてもらった通りに行っても改善できない場合について
- 質問 44 ツボを探すのはやっぱり先生じゃないと難しいのでは？
- ・ツボを探すときの力加減について
 - ・本に書かれているツボでは治らない
 - ・ツボの目安について

感想

- ・自分なりの正しい方法を探そうと思いました
- ・胃腸は心と身体に密接なつながりがあるということが分かった
- ・胃腸が悪いと食べ物ばかり考えてしまうが、他の重要な部分を考えられるようになった
- ・食事・運動・睡眠の密接なつながりが大事なことが理解できた
- ・どれだけ呼吸が浅かったのかに気づけた
- ・腰痛を治すために強いマッサージを受けて
- ・もっと単純なところに原因があったことに気づけた

- ・ 食べるのが怖かったのが、改善できそうな気がしてきた