

狭義の胃と広義の胃を徹底マスター セミナーの動画&音声

この度は、狭義の胃と広義の胃を徹底マスターセミナーの動画&音声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://www.youtube.com/watch?v=8Jun6vcvqMw>

第2部

<https://www.youtube.com/watch?v=IDTkYNvnOfI>

第3部

<https://www.youtube.com/watch?v=HCXNgFDwYd0>

セミナー音声

第1部

<https://curehouse.jp/study/icho1.mp3>

第2部

<https://curehouse.jp/study/icho2.mp3>

第3部

<https://curehouse.jp/study/icho3.mp3>

■セミナー内容 第1部 約1時間

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=8Jun6vcvqMw>

音声：<https://curehouse.jp/study/icho1.mp3>

★狭義の胃と広義の胃について

- ・外の外と中の外について
- ・中医学における胃腸の重要性について

1. 消化不良がなくなり栄養吸収できる胃の作り方

- ・胃の働く時間と休ませる時間を分けることの重要性
- ・西洋医学とキュアハウス・メソッドの自律神経に対する考え方の違いについて
- ・胃のストレスの上手な抜き方
- ・吸収させたい場所に必要な栄養素を届けるために必要なこと
- ・西洋的な考え方しか持っていないと健康になることはできない

2. 消化する力の強化法

- ・消化とは何を指した言葉なのか？
- ・消化を求める身体にとって最も重要な2つの要素
- ・食欲がわからないからと言って待つのは得策ではない理由

3. しっかりと栄養が吸収されたかどうかを判断する方法

- ・必要な吸収と不要な吸収の違いについて

4. 快便になる秘訣

- ・良い快便と悪い快便について
- ・消化の過程で栄養素と不要物を分解させないようにする物質が世の中に多い
- ・自分に必要な栄養素とは？
- ・バランスのいい食習慣とは？

5. 体重を増やすために必要なこと

- ・健康志向が高い人ほど体重を増やせなくなる理由

質問1 必要な部位に必要な栄養素を吸収させる方法

- ・栄養素がたどり着く優先順位について
- ・栄養吸収させたいところに栄養がたどり着かない場合に考えるべきこととは
- ・皮膚に栄養を吸収させたい場合に有効的な2つの方法

質問2 ちょうどいい塩梅の飢餓状態について

- ・嘘の飢餓状態に騙されない方法
- ・いつも同じ時間に起こる空腹感の対処方法

質問3 食品添加物が行っていること

- ・危機管理のある身体とない身体
- ・うまみ成分の魔力

■セミナー内容 第2部 約1時間11分

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=IDTkYNvnOfI>

音声：<https://curehouse.jp/study/icho2.mp3>

6. 胃腸が痛くて眠れない時の対策法

- ・胃の痛みと腸の痛みとでは対処法が違う
- ・胃腸の問題と絡んで眠れない場合に行う対処法について
- ・身体が冷えて胃痛が出ているときの対処法

7. 胃腸の痛みや膨満感を改善する方法

- ・膨満感を作り上げる2つの原因について
- ・毎晩のように会食続きで疲れているときの対処法

8. 食べ過ぎると疲れ、食べ控えるとフラフラする原因と対策

- ・プロテインを2つの条件に合わせた利用方法

- ・胃の大きさと食事量を考え合わせる
- ・適切な食事量を見極める実験方法

9. かなり食事量を減らすと胃腸は楽ですが空腹感に任せて食べると胃痛が起こる原因と対策

- ・自分の食事の適正量に対して基準値を設定していないと起きてしまうこと
- ・空腹を満たすためにいっぱい食べてしまうと起こる事

10. 食前、食後に胃の不快感を感じないようになる方法

- ・食べれるタイミングで食べていない人の典型パターン
- ・時間管理で胃の不快感をなくす方法

11. 仕事でも日常生活でも食後はずっと胃酸が込み上げてくる原因と改善法

- ・なぜ、胃酸が多く分泌されなければならなくなっているのか？
- ・胃酸をそれほど分泌していなくても胃酸が余ってしまうような胃の状態とは？
- ・一旦大きくなった胃の大きさが小さくなっていく過程について

12. 食べたいと思ったら何も考えず食べても平気な身体を作る秘訣

- ・最も正しい食事に対する考え方
- ・食べ過ぎた後の認識の仕方がポイント
- ・食べたいと思えているということは〇〇な証拠
- ・食べたいものを食べれなくなった場合の2つの可能性について

13. 胃カメラや胃酸を抑えるくすりや胃腸の働きをよくする薬の弊害

- ・胃カメラを入れる目的について
- ・薬と胃腸と睡眠の関係を考える

質問4 胃腸が痛くて眠れない時にお灸以外で温める方法とは

- ・手が冷たいときの対処法
- ・手足が温まってきたという時に体内では何が起きているか？

質問5 食事量を設定するという意味について

- ・身体が楽になる食事量と胃腸が楽な食事量の違いについて
- ・悪くならないための食事をしていてつらくないですか？

質問6 胃酸が込み上げてくるというのは胸やけのこと？

■セミナー内容 第3部 約1時間34分

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=HCXNgFDwYd0>

音声：<https://curehouse.jp/study/icho3.mp3>

14. 日中の眠気をなくす方法

- ・食事と眠気の関係性
- ・究極の方法を探し求めることの意味

15. 便秘になると吐き気と食事がまずくなり、食欲低下が起こる原因と対策

- ・中の外の構造理解が進めば簡単な理論
- ・初期段階の問題はどこにあるのかを見極めることが重要
- ・便秘＝悪の設定では健康になれない
- ・食事を取れば栄養を取ったつもりの方は多かれ少なかれ病気になるのが普通
- ・知らなければならぬ便秘の理由について

16. 便秘と下痢を繰り返す状態の改善方法

- ・自然デトックスについて
- ・誰でも理解できる宿便や便秘を作りやすい料理とは？

17. 身体に良いと言われているものを食べても調子が上がらないのは小腸の問題か？

- ・『身体に良い』という魔法のメッセージについて

18. 胃腸の問題で高温期に風邪症状が出ることはあるか？

19. 胃腸の問題で困った時に改善できるようになるのが理想

- ・情報と医療に対する困らない生き方ができるような考え方

20. 過敏性腸症候群で薬を飲んでも整体しても改善しない理由について

- ・症候群というネーミングの意味について
- ・整体がやれる病気に対するアプローチの仕方
- ・過敏という意味を深く考える

質問7 便秘と下痢を繰り返すということは宿便があるということ？

21. 便秘や痔と心配事の関係性

- ・心配という感情が生まれる意味
- ・最も病気になりにくい身体を作る考え方

22. 切れ痔が起きる原因と解決方法

- ・出血の元となる2つの要素
- ・いぼ痔の原因について

23. 血便が起こる原因と改善法

- ・出血しやすい場所の特徴
- ・出血の色による判断
- ・時差が自律神経を狂わせる場合の対策

24. 貧血を改善するのは鉄剤でも食事でもない

- ・鉄欠乏性貧血の原因について
- ・鉄剤を飲んでも貧血が変わらない場合にやるべきこととは？
- ・血液量を誰でも測定できる目安について
- ・無料で誰でもできる腸を洗濯する方法

- ・腹式呼吸を多くの人が習得できない理由

25. 暴飲暴食で起こる頭痛

質問8 血海を鍛えて貧血対策をする方法について

- ・誤った筋肉の鍛え方について
- ・確実に効果の出る鍛え方について

質問9 血海を鍛える際に足先の向きを変えるのは意味があるか？

- ・曲げる角度は90度で大丈夫？
- ・良い筋肉の原則について
- ・性別によって筋肉の量を調整する必要性がある
- ・筋肉の鍛えられていく順番について

質問10 口内炎が胃から直接の原因になることはあるか？

- ・口角炎について
- ・ヘルペスについて
- ・ビタミンBを飲むと効果的な理由について
- ・サプリメントで治る人の特徴から食習慣を修正する方法

■広義の胃の中で注目されていない重要な臓器について

- ・ガンに対する重要なお話し