



内容説明

冷えた飲み物や溜まった脂肪がお腹を冷やす。醒めたオフィスの人間関係や冷や汗の出るような仕事が心を冷やす。家に帰れば会話のない家族…。実は、男性も冷えています。体だけでなく、心も冷たく固まっています。自覚がないだけに、がんなどの症状に出た時には命取りになりかねません。この本は、男も女も子どもも、どうすれば、冷えを改善して本来の健康を取り戻せるのか、統合医療の立場からわかりやすく解説します。