



詳細

冷え性、肩こり、花粉症、うつ、肌のくすみ、肥満…体質だとあきらめていた症状は、すべて「冷え」が原因だった！改善するために必要なのは、「治したい」と思う気持ちと、一台の「ドライヤー」。

序章

わたしたちは「冷え」ている（「冷え」はなぜ体に悪いのか？；東洋医学における「冷え」対策 ほか）

1章

ドライヤーお灸、基本のツボ（ドライヤーお灸で健康になる・基本の8つのツボ；ドライヤーお灸で老化に負けない・基本の4つのツボ ほか）

2章

さあ、ドライヤーお灸で体質改善！（まずはここから！阿是穴；首筋がこりやすい ほか）

3章

「あっ、つらい」と思った時に（頭痛；歯痛 ほか）

4章

もっとセルフケアをするためのQ&A（ツボをつかったセルフケアをもっとくわしく知りたい！；ローラー針の選び方、よい鍼灸師さんの見つけ方を教えてください。

ほか