



内容紹介

「冷え」「疲れ」「コリ」など…現代人はさまざまなプチ不調に悩まされている。その不調の原因を「毒」と定義し毒を体から追い出して、健康な毎日を過ごす秘訣を紹介。私たちの体がどのように毒をためているのか、また体にたまった毒がどのようにして不調をもたらしているのか、そのメカニズムを、統合医療の立場から医学博士の川嶋朗先生が解説する。