



内容説明

冷蔵庫、クーラー、ストレスなどなど、現代は、体の内側も外側も「冷えることだらけ」の世界です。「自分だけ冷えてない」なんてことは…。残念ながらありません。「冷えていて、あたりまえ」なのです。そして生理痛がひどい、肌荒れ、痩せにくい、うつなど体にまつわる不調は、どれもこれも体の「冷え」からきているのです。本書では毎日の中で手軽にできる冷え取りの方法をわかりやすくイラストで解説！温めて快適な体を取り戻しましょう。