



本の内容

病気にならない人には理由がある！がん・高血圧・メタボも防ぐ、今日から始める意識改革。

目次

はじめに 不調の原因は「気」のバランスの乱れにある

第1部 病気にならない 気の持ちよう編（病気にならない人は予防意識を持っている

「病は気から」には医学的根拠がある！

ストレスを知って心の健康を維持する

「いい医者」に診察してもらうための心構え）

第2部 気のめぐりを良くする 冷え取り編（体の「冷え」が病気を呼び寄せる

楽チン温め法で「冷え」を取る！）

おわりに 治療法は自分で責任を持って選ぼう