



文庫判
心と体がらくになる
自律神経の整え方
柿澤健太郎 著
ISBN4-8013-0806-0
税込1000円

背骨を動かせば自律神経は整う！

疲れ・肩こり・不眠・ストレスを解消するセルフケア

自律神経とは「心と体の両方と結びつき、体調に影響を与えるもの」です。気分が落ち込むと姿勢も悪くなり、反対に姿勢が悪くなると気分にも影響が及びます。本書では、自律神経に関する医学的な知識を基に、誰でもできるストレッチと「選択理論心理学」によって、心と体の両面から自律神経のバランスを整えていきます。…



文庫判
病院では治らなかった腰痛がさするだけで治る
高木二朗太 著
ISBN4-8013-0766-7
税込850円

腰痛を治すには、「病名別」ではなく、タイプ別のケアが必要です。

すべり症、椎間板ヘルニア、骨粗しょう症、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、腰椎分離症

私は整体師とカイロプラクターという立場で47年近く臨床に携わり、延べ27万人以上の患者さんを診てきました。本書は、これまでの経験を通して私が見つけた腰痛の本当の原因と、その解決方法を、多くの方に知ってもらいたいと思い執筆しました。「腰痛」と一言で言ってもその症状は千差万別。腰が重い、違和感がある、鈍痛、立ちっぱなしや座りっぱなしだと痛みが出る、屈…



文庫判
皮膚科医が実践している
極上肌のつくり方
小林智子 著
ISBN4-8013-0454-3
税込730円

皮膚科理論にのっとりた 正しい「スキンケア」「食事」「生活習慣」のススメ

人生が変わる極上の肌を手に入れる

皮膚科理論を学び、極上の肌を手に入れた皮膚科医の著者による、正しい「スキンケア」「食事」「生活習慣」のススメ。皮膚科医だからこそ知っている、「美肌の正解」を惜しみなく紹介します。・化粧水をたっぷりつけるのは間違い？・クリームと乳液は量が肝・シワ・たるみに効く「レチノール」を使いこなす・タダで極上肌になれるちょっとした生活のポイントとは？・美肌に…



文庫判
ゆがみを直す 整体学
宮川真人 著
ISBN4-8013-0414-7
税込730円

ゆがみチェックリストと、自分でできる整体体操を収録！

顔が左右非対称、猫背、腰痛、肩こり、慢性的な頭痛……そんな困ったお悩みも「

「体のパーツが左右非対称で悩んでいるんだけど、これはゆがみのせいなの？」「肥満と体のゆがみは関係があるって本当？」「ゆがみを直せばこの腰痛は治るかしら？」「うすうす自分の体にゆがみがあることは気づいているけれど、ゆがみってどうして起こるの？」「自分で体のゆがみは直せるの？」このようなお悩み・疑問にお答えしようと試みたのが本書です。そして、この…



文庫判
いつまでも美しく健康でいるための
60代女性の“魔法の習慣”
伊勢田愛 著
ISBN4-8013-0294-5
税込713円

人生100年時代、60代はまだ人生の折り返し地点

70.80代で元気な人は、60代から始めている

「もう60代だから」といろいろなことを諦めていませんか？人生100年時代と言われる現代において、60代は人生の半分を過ごしたにすぎません。まだまだ時間はたっぷりあります。本書では「美しく健康なシニア」となるための習慣を紹介しますので、10年後、20年後のために今日から始めてみてください！…