

石原結實著「病気は自分で見つけ自分で治す=」を読む

- 「いつまでも若々しく生きる」ために -

火事も、ボヤの段階で消火すれば、労力も被害も少なく済む。病気も西洋医学的に確診できる前に、体に表れてくるさまざまな自覚症状や、健康診断や人間ドックでの検査(とくに血液検査)などの検査値から未病の段階で「自分で診断」。ある程度の健康状態や病気の種類を推測し、対処。食生活、運動、心のもち方などによって「自分で治す」ことを心掛ければ、病気を防ぎ、改善し、健康な生活を取り戻すことができる。 - はじめに -

石原結實著

「病気は自分で見つけ自分で治す=」ベスト新書 ベストセラーズ、2006年7月1日発行

- 2006年8月21日記 -