

女性の9割以上が生理痛を経験! 東洋医学から得たメソッドで 女性の生理を変える!!

「ルナルナ」×「シンクパール」2018年共同調査による

セラピーとカウンセリングの専門誌

『セラピスト』

10月号 (9/7 発売)

にて本書の関連記事掲載予定!

「がまん」も「がんばる」もいらない!

女性のための

生理楽学 (仮題)



生理も更年期障害も……婦人科系の不調がラクになる!

「体質だからしょうがない」……生理のつらさは自分で改善できる! あきらめなくていいんです!

がまんしない、努力しない、自分に優しい生活をするだけで、生理痛や不快な症状が消える! 東洋医学の視点で、生理を楽しむ方法を指南し、女性患者に高い成果をあげています。経血の状態、生理痛などの体の不調、またパンやスイーツなどの嗜好品は、今の体の状態を知らせるサイン。そのしくみと対処法をご紹介します!!

具体的な症例と調べ方

[生理期間前半に痛み、冷えがある/血の塊あり/嗜好品: 甘いもの、小麦 (いずれも週4~5)]
生理前半に痛みがあるのは、体の中にいらぬものが溜まっている。胸、お腹が張る痛みのタイプは気の巡りが悪いということ。嗜好品は、緊張を緩めて気の巡りをよくしたいという体からのサイン。体を温める、軽く体を動かすとよい。

内容

- 第1章 女性の体のリズムを知る
- 第2章 生理の不調で何がわかるのか?
- 第3章 自分の体の声を聞こう
- 第4章 甘いものもお酒もやめなくていい
- 第5章 「がまん」も「がんばる」もいらない

安部雅道 (あべ まさみち)

鍼灸師。風の音治療院院長。東洋医学と西洋医学、そして食事療法も併せた統合治療を目指し、2008年に札幌に治療院を開業。2012年からヨガ愛好者のための解剖学講座、2013年から自分でできる東洋医学の生活講座、2015年から生理が楽になる勉強会を始める。さらに2019年から東京で、「鍼灸師のためのからだの学校」の講座も開講。

■著者: 安部雅道 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 224頁 ■予価: 本体 1,400円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135

【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

新刊申込書	書籍名	「がまん」も「がんばる」もいらない! 女性のための生理楽学 生理も更年期障害も……婦人科系の不調がラクになる!		9月下旬 発売予定
	注文数	■著者: 安部雅道 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 224頁 ■予価: 本体 1,400円+税		
	発行	冊 ISBN978-4-8142-0415-1 C2077 ¥1400E		
	委託	株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162		