

028 南の島の健康商店街。

沖縄の栄養処方箋。

034 最注目2大健康県を徹底解剖!

島根×福井 右肩上がりのヒミツ。

食のヒミツ/家族のヒミツ/医療のヒミツ/社会のヒミツ

身体が細胞から変わるから、続けられる。

最新スロー&ナチュラル医療案内。

050 鼻うがい健康法

全身へのゲートウェイは簡単に洗浄でき、健康効果も高い。

052 ホースセラピー

馬と共に過ごし、生きる力を獲得する。

054 農業的健康術

運動、おしゃべり、収穫祭。いろんな楽しみがあるんです!

056 アイランドセラピー

日常から離脱し、温暖な島で心身を癒す。

058 ポドロジー&整体

体の土台である足を再構築し、全身の健康を立て直す。

060 早起き健康法

朝の時間を有効活用。体を動かし、風呂に入ってすっきりと。

062 水中療法

水に包まれる心地よさ。身体だけでなく心も健康になる。

062 古武術

体の使い方を改善し、疲れにくい毎日!

066 あなたも、“先生”になれます。

補完代替医療スクールガイド。

068 健康系NPOスタッフに聞きました。

手元に置きたい健康ブックガイド。

スロー&ナチュラル医療の免疫力アップ術。

070 頭痛・腹痛

- ◎ バンドで締め付けられるように頭が痛い。
- ◎ よく下痢と便秘を繰り返しています。

072 不眠

- ◎ 寒い夜、なかなか寝つけないんです。
- ◎ よく寝たはずなのに、日中、眠たくて……。

074 秋バテ

- ◎ 体がだるく、疲れが抜けません。
- ◎ 手足の先だけがひどく冷えています。

076 腰痛・肩こり

- ◎ いつも腰がズッシリと重たい。
- ◎ 首も肩もガチガチなんです。

078 風邪

- ◎ 急な発熱、下痢、悪寒。でも明日は休めない。
- ◎ しょっちゅう風邪をひいています。

080 つらいデイリーの栄養補給に。

ナチュラルサプリカタログ。

084 トラウマ・セラピーがロールファーと被災地へ。

ソマティック・エクスペリエンス追求記、パート2。

086 からだのメンテに。

健康プロダクトカタログ。

November 2011 No. 149

11

ソトコト

contents

大特集

元気で健康で、
長生きするための手引書。

スロー&ナチュラル医療 026

Slow
&
Natural Health