

リンパの滞りを改善して、 むくみとサヨナラ！



『症状改善!ツボ&リンパマッサージ』

66の症状に効くセルフケアを紹介』

横山 由美子／監修 成美堂出版

2023年

冷え性、くま・くすみ、便秘、肩こり、不眠…さまざまな悩みを抱えている方におすすめの本です。内臓機能を調整し精神の安定をもたらすツボ押しと、疲労回復を促すリンパマッサージを組み合わせ、66の症状に効くセルフケアを紹介しています。全身のツボ&リンパマップも付いています。

『むくみとり事典』

気になる「むくみ」不調を改善する』

川嶋 朗／監修 SDP

2024年

「むくみ」は、体が冷え、血流やリンパのめぐりが悪くなっていることを知らせる、体からのサインです。お茶を飲むだけ、食事にスパイスを振るだけ、誰でもできるツボ押しなど、むくみとりのアイデアを多く掲載しています。難しく考えすぎず、ごく簡単なことから試してみませんか。



『リンパのふしぎ』

未病の仕組みを解き明かす』

大橋 俊夫／著 筑摩書房

2021年

医学博士の著者が、そもそも「リンパとはなにか」という基本的な疑問から平易に解説してくれる1冊です。そのほか、免疫力と腸のリンパとの深い関係や癌治療、水分の摂り方など、最新の研究成果も含め、「未病」つまり病気を未然に防ぐためのからだの仕組みについても知ることができます。

『60歳からのリンパケア入門』

からだも心も若返る!』

木村 友泉／著 宝島社

2023年

ゆらす、ゆるめる、巡らせる…。大人世代向けの自宅でできるリンパケアメソッドを多数紹介しています。3日間をワンセットにした無理なく始められるプログラムは、写真付きでわかりやすい内容です。ほかにも悩み別「リンパ・からだケア」、素朴な疑問Q&Aなども掲載しています。