

■ 図 2-13 身体を冷やしている6つの原因

①	筋肉不足（特に下半身）
②	夏型の暮らしを1年中することと冷房の悪影響
③	ストレスで血行を悪くしている
④	入浴法が悪い
⑤	食べ過ぎ・食べ方で身体を冷やしてしまう
⑥	薬（化学薬品）ののみすぎ

資料：『「体を温める」と病気は必ず治る』（石原結實著/三笠書房/2003.3）