

「息苦しい…」 「呼吸がしにくい…」 なのに病院で異常なしと言われたら！



息苦しいを自分で治す本

【著】小塚高文

著者略歴…鍼灸TAKA院長。月間600人が訪れる予約の取れない人気鍼灸院を経営し、めまい、自律神経、パニック・不安障害を専門に扱う。自身が鍼灸治療により難病を克服した経験をもとに、治療困難とされる人たちの症状改善のため日々患者さんと向き合い情報の発信も行っている。著書に『パニックくんと不安くん』『ふわふわめまいを自分で治す方法』(ともに小社刊)などがある。

息苦しさを和らげる

セルフケアを紹介！

ストレッチはイラストで分かりやすく解説！

★症状タイプ別 みぞおちが苦しい
のどがせまい感じで苦しい etc…

★姿勢のタイプ別 猫背、反り腰、ねじれ

に分かれているから、自分に
適したストレッチが
探しやすい！



貴店番線印

指定

4月10日指定締切 (4月28日発売予定)

息苦しい を自分で治す本

ご担当()様

冊

A5判 128P 予価1,400円 ISBN978-4-426-13088-6