

💡 「未病」とは、身体に不調が出てきて健康とは言えないけれど、まだ病気とまではいかない、健康と病気の状態のこと。

💡 「未病を改善する」とは、病気になってから治療するのではなく、普段の生活において「心身の状態を整えて、より健康な状態に少しでも近づける」ことを言います。

