

CONTENTS

まえがき 2

第1章 不調はキレイになるためのチャンス 9

私のキレイへの取り組み	10
人生の転機・突然のアトピー発症	11
セミナー講師となるきっかけとなったおまたちから®との出会い	14
現代の日本人女性の生理にまつわるトラブルについて	17

第2章 生理からキレイをアプローチ 21

女性のカラダについて・生理のメカニズムを知る	22
何を変えると生理が変えられるのか？	31
普段からは何をすればいいのか？	39

第3章 キレイになる食事のヒント

女性のカラダから見る食べ物について	52
食べたほうが良い食事とは？	54
選ぶときのポイント	61
オススメの食べ方	62
どんな物を食べないほうがいいのか？	73
お薬とサプリメントについて	81
カラダに良くない食べ物を悪くならないようにする食べ方について	83
ダイエットとファスティングについて	85
カラダを冷やす食べ物について	89

第4章 冷えとミト活

冷えについて	95
冷えてしまうしくみ	99
冷えの改善方法	111

CONTENTS

あとがき	132
ミトコンドリア活性化活動Ⅱミト活	126