

---

---

# もくじ

---

---

はじめに 2

## **Part.1 現在の自分 8**

- 少数派からの提案 9
- その人にとって最適な癒しのアイテム 10
- アトリエまほらの業務内容 11
- 世の中に一つの店 12

## **Part.2 現在に至るまで 15**

- しゃっくりの特効薬 16
- 言葉の力は絶大 17
- 幼少期の病とハーブケア 19
- 誰もわかってくれない 21
- とにかく申し訳ない 22
- 善悪の判断 24
- 「体調悪い」≠イケナイ? 25
- 企業戦士!? ストレスウーマン 27
- どうしてもトラブるスキンケア法 28
- 「醜形恐怖」到来 30

### **Part.3 メディカルハーブとの出会い 32**

- ところに留め置いていただきたいこと 33
- EBMにご用心!? 34
- 特徴説が示すメッセージ 36
- 自分を変えてくれたメディカルハーブからの教え 39

### **Part.4 代替療法を通じて 54**

- 現時点の答え 55
- 精油からのメッセージ（アロマセラピー） 56
- クレイセラピーと好転反応（クレイセラピー） 58
- 泣かせるハーブウォーター（イドロラセラピー） 60
- 生命の科学（アーユルヴェーダ） 61
- 不思議な器官系（呼吸法） 63
- 同じ症状でも「証」が異なる中医学（中医学） 64
- 陰陽論で鑑みる世の中（中医学） 66
- 波動の医学（波動の医学） 68
- 自然の環境と植物の存在（園芸療法） 69
- 侮れない、風水（風水） 71
- 多ければ多いほど、効果的!? 73
- デトックスにもほどがある 75

### **Part.5 講師として、セラピストとして 78**

- 次のステップへ踏み出すきっかけはライブ 79
- 講師として目指したいこと 81
- ハーバルタロットから広がった世界 82

- 「アトリエまほら」スタート！ 84
- 消化器系のストライキ 85
- 病名のつかない不調 87
- ボディーワークでボディーブロー 89
- 占星術セラピーの考案 90
- 意識の持ち方 92
- 「気」 94
- ホロスコープは旅程表 95

## **Part.6 心とスピリチュアルのはなし 98**

- 健康の定義 99
- 心身の存在 99
- 口は一つで耳は二つである理由 101
- 心身のシャッターが下りる時 103
- 自分からのサイン 105
- 失敗≠ダメにする方法 107
- 忙殺の行き先 109
- 意識改革 110
- 疲れの行き先 112
- クリアリング（浄化）の意義 114
- 「伝える」ということ 115
- 願う時、大切なこと 117

## Part.7 再び、現在の自分 120

- 「健康や美容のためにメディカルハーブティーを」  
と考えるあなたへ 121
- 自分が日々取り入れていること 122
- 運動と珈琲がくれた恩恵 124
- インナーの素材 125
- 女性の骨盤リズムと身体の矯正 126
- 不思議な存在、水 128
- お肌、こころ不調時のセルフケア 129
- 日々のスキンケア 131
- 裏側にあるもの 133
- 情報を切り取る部分 134
- 視点変更 136
- 個の存在とあなた価値 138

おわりに

141