



東洋美容鍼灸院 秘密の手帳

巷に溢れる健康・美容法から、
今の貴方に必要な一つを見つけ出す方法

大村 裕子



まえがき

巷に溢れる健康・美容法から、自分に合うものを選び出す

最近、テレビをつけると毎日のように病気や健康・美容に関する番組が放送され、情報が溢れかえっています。その中で、皆さんは、「どれが正しい情報なのかわからない」「情報が多過ぎて、結局、何も覚えていない」と感じていませんか？

この情報社会の中で、最も必要で、かつ、難しいことは「情報を正しく選ぶこと」です。

しかし、巷に溢れる健康・美容法は、良い・悪いで分類できるものではありません。今の自分に適した健康・美容法を見抜くことこそが、正しく選ぶということなのです。そのために必要なポイントは、2つあります。

ポイント1. 身体の仕組みを知ること

ポイント2. 不調を引き起こした原因を知ること

この2つを知ることができれば、あとは、その原因を取り除くための健康・美容法を選べば良いだけです。

本書では、この2つのポイントと「不調を取り除く方法」を、症状別に次の3つのステップで、ご紹介しています。

ステップ1. 身体に現れた症状から、身体の不調箇所を知る

ステップ2. 不調器官（内臓や肌など）の仕組みや不調の原因となった生活習慣を知る

ステップ3. 不調を解消する方法を知る

このステップに従って、本書で不調症状を調べていただければ、誰でも簡単に本当の不調の原因と解消法を知ることができます。

そして、もう1つの大切なポイントは、この不調原因の調べ方・解消法が見たいときにいつでも見直すことができる本になっていることです。テレビやインターネットで知った情報が頭に残らないのは、忘れてしまった情報を即座に見直すことができず、結局忘れたままになってしまうからです。

本書の健康・美容情報の特徴は？

私は鍼灸師・中医薬膳師ですが、東洋医学は、どうしても非科学的なため効果に疑いを持たれる人が多いと感じております。それは、東洋医学と西洋医学に次のような違いがあるからではないでしょうか。

- 西洋医学は、問診に加えて血圧・血液検査・レントゲン・CTなどの検査の結果から、悪い箇所を特定して、科学の検証結果から作られた薬や解剖学から確立した手術で、悪い箇所を取り除くことで病気を治します。

メリット：悪い箇所を正確に特定でき、早く症状が緩和される

デメリット：悪い箇所だけでなく、身体の問題がない部分も傷つけてしまう

- 東洋医学は、何千年の経験を積み上げた統計医学です。問診、触診などで不調の原因箇所を予測して、適した治療法（鍼・灸の刺激法、漢方・薬膳料理など）を施し不調箇所の治癒力を高め、自分で病気から快復する手助けをします。

メリット：副作用で身体を傷つけてしまうことが少ない

デメリット：自己治癒力は高まるが、効果が現れるまで時間がかかる

これらの西洋医学と東洋医学の特徴から、最も良い治療法とは、「自己治癒力で治るものは、東洋医学で副作用を少なく治し、取り除いてしまわないと広がってしまう重大な病気は、できるだけ早期に西洋医学で取り除く」という方法です。そのためには、セルフケアで自分の身体の状態を知ることがとても大切になります。

そこで、私は治療院やホームページで、東洋医学に加え、西洋医学や科学の話を交えた、より納得できるセルフケア・美容ケアの方法を、どんどん紹介するようにはしてみました。

すると、お客様から「わからなかったことがわかった！ もっと、いろいろ教えてほしい！」「納得できたから、続けてみます！」という声をたくさんいただけるようになり、ホームページも多くの方に見ていただけるようになったのです。

この本には、その中でも皆さまからの反響が、特に大きい情報を詰め込みました。

もしも貴方が、この本をお読みになったなら、まず、健康・美容についての「情報量の多さ・幅広さ」に驚かれると思います。次に、今まで疑問だった、身体のこと、健康・美容法のこと、**「なる**

ほど！」とわかるようになるはず。そして、不調が現れたときに、この本を開いていただければ、多くのケアや方法から悩みを解消するための納得の方法を見つけることができるようになります。

その結果、もし、この本をきっかけに健康・美容において「嬉しい思い」を実感いただけたなら、ぜひ、そのことを周りの大切な人にも教えてあげてください。そうすれば、「嬉しい思い」がどんどん広まり、大切な人が皆、ハッピーになるはず。そんなことを願って、この本を執筆いたしました。

大村 裕子