



# もくじ

まえがき ..... 2

## 東洋医学の考え方を知ろう

1. 魔法の健康・美容法ってあるの？	12
2. 東洋医学の健康維持の考え方	12
3. 五臓の関係（互いに影響し合って、健康にも不調にもなる五臓）	13

## Step1 身体の変化から不調の原因を知ろう

体質チェック：身体の不調症状から、弱りやすい五臓を知ろう	15
体調チェック：顔に現れる不調症状から、弱っている五臓を知ろう	16

## 症状別インデックス

1. 五臓の弱りを解消しよう	26
2. つらい不調症状を解消しよう	27
3. 美容トラブルを解消しよう	29

## Step2 身体の仕組みと不調の原因を詳しく知ろう

1. 肝臓について詳しく知ろう	31
肝臓の仕組み（肝心要の血液製造工場）	31
肝臓の働き	31
肝臓が「弱る」と現れる不調症状	32
肝臓が「働き過ぎる」と現れる不調症状	32





## 2. 心（心臓・自律神経）について詳しく知ろう 33

心臓の働き	33
心臓が「弱る」と現れる不調症状	33
心臓をコントロールする自律神経	33
自律神経が「狂う」と現れる不調症状	34

## 3. 胃腸について詳しく知ろう 34

胃の働き	34
胃の不調の原因	35
腸の働き	36
小腸の働き	37
大腸の働き	39

## 4. 肺について詳しく知ろう 40

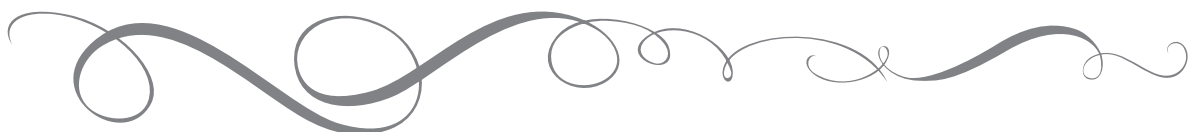
肺の働き	40
肺が「弱る」と現れる不調症状	40

## 5. 腎臓について詳しく知ろう 42

腎臓の仕組み	42
腎臓の働き	42
腎臓が弱っていく原因	43
腎臓が「弱る」と現れる不調症状	43

## 6. ホルモンについて詳しく知ろう 44

ホルモン分泌の仕組み（脳と血流が要）	44
代表的なホルモン：女性ホルモンの種類と働き	45
女性ホルモンの分泌異常の不調症状と5つの原因	45
代表的なホルモン：副腎皮質ホルモンの種類と働き	46
副腎皮質ホルモン分泌異常の不調症状	47





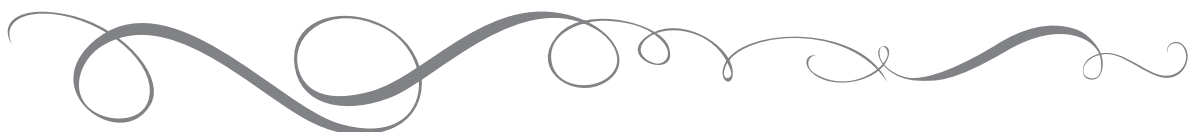
<b>7. 筋肉のコリについて詳しく知ろう</b>	<b>48</b>
筋肉の伸び縮みの仕組み（実は、カルシウムと酸素が要）	48
コリとコリの痛みはどのようにして起こるの？	48
<b>8. 皮膚の構造について詳しく知ろう</b>	<b>49</b>
皮膚の3層構造（バリア、バネ、栄養運送屋・ゴミ処理屋）	49
年齢と肌のターンオーバーの関係（20歳と40歳では倍違う）	51
<b>9. ニキビについて詳しく知ろう</b>	<b>52</b>
ニキビとは	52
ニキビの原因（できる場所で異なる8つの原因）	52
<b>10. 乾燥肌について詳しく知ろう</b>	<b>54</b>
肌の保湿成分の種類と役割	54
セラミドはどのようにして作られるの？	54
セラミドが減ってしまう原因（4つの原因の内、3つは防げる）	54
セラミドの減少以外の肌乾燥の原因	55
<b>11. シワ・たるみについて詳しく知ろう</b>	<b>56</b>
シワの種類と原因（治るシワと治らないシワの違い）	56
たるみの原因	57
シワ・たるみの原因（紫外線～ホルモン～頭皮まで5つの原因）	58
<b>12. 薄毛について詳しく知ろう</b>	<b>59</b>
髪の毛の成長（毛根って増えるの？）	59
髪の毛のヘアサイクル（髪の毛の一生）	60
薄毛の種類（治る薄毛と治らない薄毛）	61
薄毛の原因（薄毛は遺伝するの？ 薄毛の4つの原因）	61





## Step3 不調の解消法を知ろう

身体の不調が回復するまでの期間	63
<b>1. 血流を整える養生法</b>	<b>64</b>
冷えは血行不良の最大の原因（冷えると3倍流れない）	64
血流を整える6つの方法	65
<b>2. 身体を温める養生法</b>	<b>66</b>
体温が低くなる理由（ミクロなのに一番熱いミトコンドリアとは）	67
ミトコンドリアの働きが悪くなる原因と養生法	67
（肌も内臓も元気になる）外部から身体を温める効果	70
効果的に外部から身体を温めるコツ	71
<b>3. ストレスへの養生法</b>	<b>72</b>
ストレスで衰弱する脳とストレス症状（3ステップで解説）	72
ストレス症状は「脳の疲れ」が原因と知ろう！	72
（脳科学で納得の）ストレスを解消する7つの方法	76
<b>4. 呼吸による養生法</b>	<b>79</b>
呼吸が身体に与える影響（深呼吸でストレス4割減！）	79
椅子に座りながらできるリラックス呼吸法	79
<b>5. 姿勢を整える養生法</b>	<b>81</b>
（重たい頭を正しく支える）正しい姿勢とは	81
首・背・腰のコリは猫背姿勢が原因かも	81
効果的なストレッチ（流行りの筋膜リリースとは）	82
猫背を解消するオススメストレッチ（首・背・腰のコリ解消！）	84





## 6. 鍼灸による養生法

88

セルフケア用品の種類	88
セルフケアに使えるツボ (18選)	89
症状別セルフケア	92
1. 滋養強壮・免疫力向上・美肌のセルフケア (肝・脾のケア)	93
2. ストレス解消のセルフケア (心のケア)	93
3. 肩・首のコリ、頭痛、風邪症状のセルフケア (肺のケア)	94
4. 冷え、女性ホルモンを整えるセルフケア (腎のケア)	94
5. 腰のコリのセルフケア	95
6. 目の疲れのセルフケア	95

## 7. 食養生

96

食養生の4つの基本 (意識すれば大きく変わる!)	96
日本の四季に合わせた季節の食養生	101
不調症状を解消する食養生 (栄養素の働きと食材がまるわかり)	104
1. 胃腸不良の食養生 (脾の働きを高める食養生)	105
2. 疲れ・滋養強壮・美肌の食養生 (肝臓の働きを高める食養生)	109
3. 筋肉のコリを和らげる食養生	112
4. ストレスの食養生 (心の働きを高める食養生)	115
5. 薄毛、白髪の食養生	118
6. ニキビ (吹き出物) の食養生	122
7. 乾燥肌の食養生	123
8. ダイエットの食養生	124

## 8. スキンケア

134

1. クレンジング・洗顔を正しく行う	135
2. 保湿を意識した基礎化粧品を選ぶ	136
3. ビタミンCを含む化粧品を選ぶ (組み合わせ方が要)	138
4. 肌の症状に応じた美容成分を選ぶ (効果がある美容成分の見分け方)	141
5. 紫外線対策を正しく行う (大きすぎるSPFは逆効果)	146
6. メイク用品を清潔に保つ	149





顔の血行を良くする経絡フェイシャルマッサージ 149

---

頭皮・脳内環境を整えるヘッドマッサージ 151

---

1食の炭水化物・タンパク質・脂質とカロリーの量 154

---

参考 ..... 156

