



# CONTENTS



まえがき 2

## 第1章 ヘナとの出会い

ヘナって知ってる? ..... 10

ヘナと出会った頃の状況 ..... 14

本物のヘナとの出会い ..... 16

自分のことは自分で セルフヘナのススメ ..... 21

## 第2章 ヘナって何?

ヘナって何? ..... 26

ヘナの効用 薬草としてのヘナ ..... 28

魔除け 儀式用としてのヘナ ..... 30



# CONTENTS



## 第3章 健やかに美しくなった髪 実例集

染毛料だけでなくヘアトリートメントとしてのヘナ	31
髪役割	34
装飾機能としての髪を追い求めて	36
ヘナ染めのしくみ	42
慣れればカンタン ヘナトリートメント	44
パッチテストをしましょう	45
オイルマッサージのススメ	47
ヘナペーストの作り方	48
さあ ヘナを塗ってみましょう	50
ヘナは天然のヘアトリートメント	54
使用するヘナやハープパウダーの種類について	56
ナチュラル志向だけど白髪は染めたい	58



第4章 髪だけではなく心もシンプルにナチュラルに

男性にこそヘナはおすすめです	63
ナチュラルな髪質は傷みやすい	69
クセ毛で困っている方はヘナが救世主	73
美しい髪を求めすぎて	79
75歳以上でもツヤツヤ、一生美髪	83
髪がきれいになったら身体が動くようになった	86
病気の前はこんな髪じゃなかったウィッグが手放せない理由	92
私はサラサラのストレートヘアに生まれたかったんです	97
心の目で虚像を見ていませんか？	102



# CONTENTS



## 第5章 ヘナが教えてくれたこと

ヘナがつないでくれたお客様との関わりの中で	115
ヘナは自然のシンプルさを思い出させてくれます	113
自分の個性を活かすことが魅力につながります	110
本当の美しさを求めて	108

あとがき	120
参考文献	123