



CONTENTS



まえがき 2

第1章 ヘナとの出会い

ヘナって知ってる?

ヘナと出会った頃の状況

本物のヘナとの出会い

自分のことは自分で セルフヘナのススメ

10

14

16

21

第2章 ヘナって何?

ヘナって何?

ヘナの効用 薬草としてのヘナ

魔除け 儀式用としてのヘナ

26

28

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



CONTENTS



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	66
クセ毛で困っている方はヘナが救世主	69
美しい髪を求めすぎて	73
75歳以上でもツヤツヤ、一生美髪	79
髪がきれいになったら身体が動くようになった	83
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	86
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	92
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