



Contents

プロローグ 2

CHAPTER I

What is remedy?

- バッチフラワーとは? 8
- エドワード・バッチ博士の理念 8
- 性格は変えられるということ 8
- バッチフラワーはどのようにつくられるのか 9
- フラワーエッセンスの選び方・使い方 10
- 好転反応 ~変化の訪れ方~ 11

CHAPTER II

Let's choose

今のあなたに必要なバッチフラワーはどれ?
38種のバッチフラワーたち

- アグリモニー
- アスペン
- ビーチ
- セントーリー
- セラトー
- チェリープラム
- チェストナットバッド
- チコリー
- クレマチス
- クラブアップル
- エルム
- ゲンチアナ
- ゴース
- ヘザー
- ホリー
- ハニーサックル
- ホーンビーム
- インパチェンス

- ラーチ
- ミムラス
- マスタード
- オーク
- オリーブ
- パイン
- レッドチェストナット
- ロックローズ
- ロックウォーター
- スクレランサス
- スターオブベツレヘム
- スイートチェストナット
- バーベイン
- パイン
- ウォルナット
- ウォーターバイオレット
- ホワイトチェストナット
- ワイルドオート
- ワイルドローズ
- ウィロウ

CHAPTER III

Let's try

美と健康に役立つフラワーエッセンス 活用法

- フラワーエッセンスでセルフケア 92
- アロマやハーブと相性の良いフラワーエッセンス 93
 ケース別 リラックス対処法 96
- ママへの準備におすすめのハーブティーとフラワーエッセンス 106

CHAPTER IV

Let's think together

- 自分らしく豊かな心の在り方とは ～3つのポイント～ ... 114
- Happyマインド ～豊かな毎日を送る秘訣～ 115
- ケース別 間違えやすいフラワーエッセンス 119

エピローグ 127

正確に選ぶためのCheck & Answer 129