

はじめに 2

## 第1章 古い頭痛ケアからの解放

なぜ、頭痛は治らないのか

笑う人に頭痛が多い理由

頭痛薬に飲まれるな！

腸がすべてを語っている

頭痛持ちはマインドを変えろ！

10 17 22 27 32

## 第2章 人生を変える頭痛思考術

自分を知る

38

頭痛P D C Aを回せ

45

日常にルーティンを作れ！

51

頭痛ケアは貯金と同じ

56

頭痛持ちはスマホを捨てる！

62

## 第3章 マインドで頭痛が改善した人たち

笑顔で頭痛劇的改善！

70

ストレス頭痛からの解放

78

田舎に帰ったら頭痛が改善!?

85

歩く距離と頭痛は関係している

90

カウンセリングで頭痛が治る

94

## 第4章 頭痛改善体質をつくる唯一の方法

ゆつくり動く魔法

100

頭痛を治す食事法

105

頭痛を治す睡眠術

111

笑顔のつくり方

119

生理頭痛のケア方法

127

## 第5章 頭痛Q & A

頭が痛いとき、温めたほうがいい？ 冷やしたほうがいい？

雨の日、頭痛が酷いです。どうしたらいいですか？

歯ぎしりが原因で頭痛になることはありませんか？

たまにくる頭痛に何をしたらいいかわかりません。治りますか？

パニック障害によって起きる頭痛は治りますか？

150 148 145 140 138

おわりに

参考文献

159 156