

もくじ

まえがき 2

第一章 私の治療家人生

私が治療家になったわけ	12
山村先生との出会い、意識と技術の変化	14
山村祐二先生の感性と技術の素晴らしさを痛感する	15
女性の四周期による鍼灸	17



第二章 増え続ける不妊問題

不妊問題は国の優先課題	20
妊活時前の生理痛と生理不順を知っておく	28
二人目不妊が増える理由	31

第三章 からだづくりと不妊鍼灸

婦人科（不妊外来）と上手につき合う	40
なぜ不妊鍼灸なのか	44
「からだづくり」	62
ビタミン、ミネラルも重要な栄養素	73
フェリチン不足が不妊を助長させる二つの理由とは	79
体温を上げる体内バッテリー	87

呼吸が妊活に影響する

91

第四章 マインドが妊娠を左右する

心のケア

「授かりたい気持ち」とは？

104 98

第五章 カップルの強い絆

夫婦生活こそ妊活の第一歩

夫婦でできるケア

カップルで不妊検査 増える男性不妊

不妊にならないための11カ条

143 141 137 132



あ
と
が
き
参
考
文
献

148 144