

はじめに…2



第1章 肌は、心とからだとつながっている

- 9割の人が抱えるストレス時代…8
- 心が失われる時代…10
- ストレスを溜めやすい幼少時代…11
- メイクもできない、きれいになりたい…13
- 「肌は心の鏡」、ストレスが肌トラブルの原因に…14
- 肌の不調は、からだからのSOS…16
- ドイツハーブ療法との出会い…18
- ハーブが心とからだに効くのは、なぜ?…20
- メディカルハーブの生命力…21
- メディカルハーブの再生力を活かした、ドイツの自然療法…22
- メディカルハーブの治癒力…23
- メディカルハーブで心を整える…24
- メディカルハーブで皮膚を整える…25
- メディカルハーブで免疫力をアップ…27
- メディカルハーブでデトックス…28
- リンパ液は生命に関わる大切な役割…29
- リンパを流して、心身ともに健康に…30
- リンパドレナーージュで美しく元気に…31
- 日本の症例を作る…32
- 肌は内側から変えるもの…44
- ニキビと感情…47
- シミと感情…48
- 老化と感情…49
- アトピーと感情…50
- メディカルハーブトリートメント…51



第2章

心を白く輝かせる

- 人体解剖学・脳科学を学ぶ…54
- 肉体的ストレスと精神的ストレス…55
- 今の時代の3大現代病…56
- ストレス性ホルモン…57
- 脳内ホルモンを出そう…58
- 感情を閉じこめない…59
- 否定されたときの対処法…60
- 依存と甘え…62
- 共感と否定…63
- ストレスと幸せ…64
- 気にかかる相手は自分を映し出す鏡…65
- 経験は宝…66
- 光と闇…67
- 1と100の法則…69
- 小さな幸せを大切にする…70
- 幸せな人は、周りにも幸せを与える…71
- 自分の身の丈を知る…72
- みんなに好かれる必要はない…73
- 否定のない世の中へ…74
- 大切な人と過ごす時間を優先に…75
- 病気が与えてくれたギフト…76
- 呼吸を深く、1日10分…77
- 「心の器」を大きくする…78
- 心の浄化法…79

第3章 手から愛を

- 心とからだのバランスを改善する手…86
- 身近な人を癒やせる手…88
- 手をつなぐ…90
- 与える手、受け取る手…91
- 手の愛を感じる…92
- エステティシャンとして…94
- エステティシャンとしての心構え…95
- 1人の手より100人の手、多くの人に、手から癒やしを…97
- 1人でも多くの人に伝えたいから…99
- ストレス社会の日本に癒やしを…100
- 身近な大切な方へ、癒やしのマッサージ…101
- 高齢者施設や病院で手の癒やしを…102
- プロのためのメディカルハーブトリートメント講座…103

あとがき…104