



はじめに 2

第1章

ストレスと健康

《ストーリー1》	10
どんなときにストレスを感じますか？	13
ストレスチェックの意義	16
ストレスと感情	17
過度なストレスの弊害	19
ストレスへの対処法	20

第2章

バッチ博士とフラワーレメディ

《ストーリー2》	24
エドワード・バッチ博士という人	27
フラワーレメディとは	31



第 3 章

感情を癒やす植物の療法

《ストーリー 3》	36
フラワーレメディの使い方	37
バッチフラワーを選んでみる	39
プロの手を借りる	41
バッチフラワーの作られ方	42
タマネギの皮むき	43
《ストーリー 4》	44
フラワーレメディ 38 種類の花の指標	45
◎不安と恐れ	47
◎寂しさ	53
◎現実への無関心	57
◎他人のことを気にしすぎ	65
◎内心の不確かさ	71
◎失意と絶望	79
◎人や周囲に敏感すぎる	89
ちょっとひといき〜ペットを癒やす〜 動物に使うとき	94

CONTENTS



第4章

病は気から

《ストーリー5》	98
氣・血・水	98
微細エネルギーとバッチフラワーレメディ	100
ホリスティックな考え方	102
《ストーリー6》	104
ちょっとひといき～緊急時のレメディ～ レスキューレメディという選択	107

第5章

未来の医療を支える補完医療

自分の健康は自分で管理	112
さまざまなシチュエーションで	113
おわりに	119
参考文献	124
