

目次

まえがき 2

第一章 アトピーとの出会い 11

社会に出ると同時にアトピーと診断された	12
ステロイドが悪いのだ！ という思い	13
地獄の脱ステ	14
分子栄養学との出会い	16
アトピー改善アドバイザーとして	19

アトピーは病気ではない	22
脱アトピーは「治療」ではなく「ダイエット」	25
「脱アトピーは明日から」問題	26
生まれ持った生命力の不公平	30
アトピーから抜け出す人は「患者」をやめる	31
「○○だけで治る」に期待しない	39
正解は一つではない、選ぶのはあなた	43
脱アトピーは見苦しい	46
「悪影響」に対するスタンスを決める	49
自分の思い込みを疑う	53
見えないものを感じる	58
感情を味わう	60

第三章 アトピーのカラダで起こっていること

65

アレルギー体質	66
炎症体質	75
皮膚バリアの弱さ	82
腸内環境の乱れ	90
副腎疲労	99

第四章 アトピーから才能を発揮する

111

アトピーは何かのサイン	112
「アンテナ」としての肌	114
アトピーの人は肌が強い	116
高性能アンテナという才能	119
才能を活かす生き方	122

第五章 アトピーと親子関係

127

アトピーによって湧きあがる感情	128
感情の奥にある罪悪感	130
子どもは劣等感を養う	131
劣等感を癒やすための六つのステップ	134

あとがき

140