

もくじ

はじめに 2

第1章 原因がわかると気分すっきり♪ 5

体質チェックシート 6

第2章 基礎体温を測って自分の身体の状態を把握しよう！ 理想の基礎体温を目指そう！ 23

理想の基礎体温 24

基礎体温の見方とお手入れ 25

基礎体温表の見方 3つのポイント 40

第3章 食養生 ～毎日どんなものを口にしていますか？～ 43

お食事について 44

* ドーナツなんてもうどーーーーなってんの！ の巻 50

第4章 就寝時間 57

* 42歳 一発妊娠&出産のカギは9時寝にあり！ の巻 65

* 成功のカギは養生徹底にあり！

～第二子相談では早寝をせずに雷ドカン！ の巻 72

第5章 婦人病対策と妊娠 81

チョコレート嚢腫、子宮筋腫などの婦人病について 82

* 長年見落とされた月経過多 生理の量は年齢相応ですか？ 88

* 月経過多が原因の不妊 90

第6章 精子検査と男性不妊 99

* 男性不妊Aさん 37歳の例 102

第7章 漢方を使った妊活ストーリー 109

* 流産2回、疲れているという自覚がない！ 110

キャリアか子どもか 120

* 海外とのやり取りは早寝ができないからつらいわ〜 123

* 気の不足の典型だったNさんの症例 129

くっつきかかった基礎体温と子作りお休みのわけ 134

外見の若々しさはとっても大事！ 139

* 見た目の若さは妊娠&出産に多大に影響する!! 141

漢方薬は出す人によってまったく別物になってしまいます 148

* 漢方って体質ごとに違うんじゃない？ と疑問が 150

おわりに 156