

目次

はじめに	2
本書の活かし方	6

第1章 漢方医学について

(1) 現代医学（西洋医学）と中国医学（東洋医学）の違い	16
(2) 漢方専門の相談薬局ってどんなところ？	21
(3) 不老長寿の薬ってあるのですか？	23
(4) 漢方薬の効きやすい人、効きにくい人	26
ティータイム① 運の良い人と悪い人の違い	28

第2章 食事（薬食同源）、睡眠、運動

(1) 人間の体は〇〇から創られている？	32
(2) 運動をしてはダメな時期もある!?	35
(3) 体を温めると体調を崩す人もいる！	37
(4) 水分の取りすぎが病気を引き起こしている！	39

(5) 睡眠は何時間取ればいいのか？ ではなく、 何時に寝た方がいいか！ が大切 ……	42
(6) 感情、性格で、どういう病気になりやすいかが予測できる	47
(7) 目に見える物、目に見えないモノ ……………	53
ティータイム② 成功する5つのステップ ……………	59

第3章 あなたの体質

(1) あなたの漢方体質はどのタイプ？ ……………	64
(2) 顔と舌の状態をみたら、体質がわかる！ （問診、望診、聴診、切診） ……………	70
(3) 季節によって処方が変わる？ ……………	82
ティータイム③ 行動を起こした人の人生は、大きく変わる	84

第4章 考え方（考え方、行動を変えると人生が変わる）

(1) 人生を楽しく充実したものにできる、 成功しやすい方の『4つの共通点』 ……	90
(2) 本当の『しごと』とは？ ……………	99
(3) お金は使うほど増えていく!?（浪費、消費、投資の違い）	104
(4) 時は金なりではない、時間は『〇〇〇』なり！ ……………	109

(5) 自己投資のすすめ	112
(6) 病気に感謝!	117
(7) 人間は死んだ後も続きがある?	119
(8) 自分は何のために生まれてきたのか?	125
ティータイム④ 自分の10年後、20年後、30年後は どうありたいのか? ...	129