



まえがき あなたの一番の名医は……実はあなた自身

いつまでも健康でイキイキと美しく過ごしたい。健康と美容の両方を手に入れたいと女性なら願うものですよね。

あなたの身体は慢性疲労や冷え症、頭痛、便秘、下痢、疲れると出てくるニキビなどの肌のトラブル、雨の日は身体が重い、むくみややすいなどの不調サインを出していませんか？

また不調に気づきながらも忙しさや体質だからとあきらめていませんか？

あなたのその不調サインは、身体（内臓⇨臓腑）のどこからきているのでしょうか？

東洋医学は人を見る医学であり、一人ひとりの状態に合わせた「オーダーメイド医学」ともいわれています。生まれながらの体質や生活習慣は人それぞれで、雑誌で話題の美容法や、友達からすすめられた糖質制限ダイエットや朝食バナナダイエット、水を二リットル飲むなどの健康法があなたに合わないのは、あなたの体質や身体の状態に合っていないからです。

東洋医学理論を活用するとあなたの体質や今の状態を知ることができ、身体の不調が内臓⇨臓腑のどこからきているのかがわかります。

ご自身の体質や今の状態を知るには、まずご自身の身体をよく知ること。

不調が起きやすい季節は？

どんなときに不調になるの？

あなたの身体と心の声に耳を傾けていくことがとても大切なのです。

「あなたの身体をよく知っているのはあなた自身。一番の名医はあなたなのです」

そして不調や内臓にアプローチするツボや薬膳を活用していく。薬膳というと難しく聞こえますが、季節やあなたの体質、状態に合わせて普段の食材をプラスしたりマイナスしたりするのが薬膳です。中国では「病從口入びょうじゅうこうにゅう（病は口から入る）」「薬食同源やくしょくどうげん（口から入るものはすべて薬になる）」と考えられています。私たちの身体は食べ物からつくられているので、毎日の食事が私たちの身体に大きく影響するのは自然なことですよ。

「あなたを一番大切にできるのはあなた自身」

東洋医学をヒントにご自身の体質を知り、今の自分の状態を知り、健康で美しい身体を手に入れましょう。

