



目次

第1章	光り輝く目のためにアイ・ケアのためのトータルプログラム.....	1
	☞ 目のビューティーケアとヘルスケアのために目が物語ること ☞ 目には、目を保護するための栄養分が必要 / 太陽から目を守りましょう / つぼと目の運動でリフレッシュ、ケア ☞ 目のトラブルのケア ☞ 目の腫れをケアし、目に輝きを取り戻すアイマスクパック / 目の乾燥 / 目の周りの皮膚のケア	
第2章	歯と口腔.....	5
	☞ 口の周りや唇のケア ☞ ☞ 歯のケア ☞ ☞ 歯と口の周りのトラブル・ケア ☞ 虫歯予防 / 歯肉炎 / 歯槽膿漏 / 唾液腺炎	
第3章	太陽からの授かりものとマイナス面.....	9
	☞ 太陽から降り注ぐ紫外線のマイナス面 ☞ ☞ メラノーマ、皮膚がん ☞ ☞ 日に焼けた皮膚を冷ますもの ☞ ☞ きれいな小麦色の肌になるために ☞ ☞ 太陽光の波長とSFP ☞ ☞ 紫外線予防ができるものの例 ☞	
第4章	髪の毛.....	15
	☞ 髪の毛と頭皮の状態を整えるためのハーブ薬草 ☞ ☞ ナチュラル・ヘアケアの基本レシピ ☞ ☞ 健康的な生活が、髪の毛を助けます ☞ ☞ 髪の毛の状態を良くする頭皮のマッサージ ☞ ☞ ハーブ植物をヘアケアと洗髪の補助に使う ☞ ☞ ヘアケアで使うハーブ植物 ☞ サザンウッド、アロエ、アボガド、ヘンナ、カモミール、マリーゴールド、白樺、ラベンダー、 コモンライム、マルヴァ(ゼニアオイ)、海藻、ミント、セントジョーンズワート(オトギリソウ)、 ネトル(イラクサ)、ホーステール(スギナ)、レッドクローバー(ムラサキツメクサ)、 ホワイトクローバー、プランテン(オオバコ)、コンフリー(ヒレハリソウ)、ホリーホック、 ローズマリー、ローズ、セージ(ヤクヨウサルビア)、ヤロウ(セイヨウノコギリソウ)、レモン、 ごぼう、タイム、マレイン(ピロウドモウズイカ) ☞ ナチュラル素材を使った髪の毛のカラーリング ☞ 髪の毛の色例 / ハーブをすすぎ用のお湯としてつかう / 染色できる植物の数は無限大 / 色を濃くする / 赤系の色を作る / 金色の輝きを作る ☞ 髪の毛のトラブルケア ☞ フケ / 抜け毛 / 薄毛 ☞ プールの水で、髪の毛が死んでしまわないように ☞ ☞ 頭皮の汚れ ☞ ☞ 毛髪ケアのためのホームレシピ ☞ ☞ シャンプー ☞ 敏感肌用シャンプー / 髪の毛を豊かにするためのシャンプー	

- ヘアケア用品
 - リンス作用のあるヘアウォーター
 - 髪の毛の色が暗い人、髪の毛に疲れが見られる人のためのスティンキングネットル・リンス
 - 髪の毛の色が暗い人のためのリンス 別バージョン / リンスの基本レシピ
- ヘアウォーター
 - フケをケアするためのヘアウォーター / 頭皮を元気にするためのアロエ・ヘアウォーター / ぶけ症と頭皮が脂性の人のためのヘアウォーター
- 髪の毛を元気にするためのオイルを使ったケア
 - オイルを使ったヘアケアのための基本のオイル / 髪の毛の色が暗く、普通の髪質の人のためのオイル
 - 脂性の髪の毛のためのオイル / フケに / 乾燥した髪の毛の人のためのオイル
 - 髪の毛が薄い人(量が少ない)のためのオイル
- ヘアパックなど
 - 卵黄を使った昔ながらのレシピ / マリーゴールドを使ったヘアパック
 - ハーブとはちみつを使ったはげおよび薄毛の人のためのヘアパック
 - 日焼けした髪の毛と、細くて腰のない人の髪の毛のケアパック
 - 傷んだ髪と弱った髪の簡単便利なケアのために / ピートを使ったヘアパック
- 髪の毛を丈夫にするための飲み物(ハーブティー)

第5章 爪と手.....33

- 爪が物語るからだの健康状態
- 健康で丈夫な爪になるために
- 爪と手のためのゴールデンケア
- 家庭での爪のケア
 - 毎週行う指と手のビューティケア / 毎日の手のケア / 肘のケア / 爪の炎症

**第6章 「元気な足でいられるように～足が元気になるように～」
足と脚のケア・プログラム.....39**

- 毎日の足のケア
- 足を慈しむための毎週のケア
- フットバス
 - フットバスは、からだを元気にしてくれます / フットバスにハーブを使うと、より効果はあがります / ハーブフットバスの作り方 / 足裏の古い角質や皮膚を取り、フットパックをしましょう / 専門家の指示を仰ぎましょう
- さまざまな足のトラブルケア
 - ひび割れたかかととこちこちなかかと
 - 痛 風 / 爪と足の水虫 / いぼ、たこ・うおのめ、骨棘 / いぼ / 骨棘 / うおのめ / こむら返り / 汗 / 足のむくみと疲労 / 蛇行静脈瘤 / 静脈瘤性潰瘍 / 足の爪のゆがみ
- 部分浴のすすめ ～手浴、足浴～

第7章 年齢を重ねた女性の健康トラブルをナチュラルケア.....51

- 年齢を重ねた女性
- 骨粗しょう症の予防
- 粘膜の乾燥
- 性的欲求の欠乏
- 入眠・睡眠障害と不眠
- うつ、落ち込み

ケア別ブレンドオイルレシピ	
愛を高めるためのケアオイル（3種）	
ストレスとうつ（落ち込み）のケアオイル	／ 肩こりをケアするボディオイル
デトックスのためのマッサージオイル	
痩身を促すためのボディオイル（3種）	
きれいな小麦色のために、日焼け用オイル	
日焼け（太陽にあたった）後のケアオイル	

第8章 **ボディケア**61

ボディ	大腿部と臀部を鍛えるための動き
母なる自然のボディケア	筋肉のたるみをとるための動き
皮膚を大切にすオイルマッサージ	セリュライトマッサージ
各パーツをトリートメント	他の人にセリュライトマッサージを行うために
導引セルフマッサージ	足のセリュライトマッサージ
背中をまっすぐ姿勢を正しく	体内からのケアをハーブ植物と食事
木を抱える動き	一週間単位のケア ハーブバス
弓を射る女性の動き	ハーブバスの準備
プラス思考で姿勢を正しく	効果の上がる熱いバス
バストケアとバストの病気の予防	水浴
胸部とわきの下のリンパの流れを滞りなく	ビート、泥、ハーブを使ったケアパック
胸部マッサージは、日々の習慣に	ケアパックの準備
胸部マッサージのやり方	軽やかで活発な心持ち-体重のコントロールについて
姿勢を良くする胸部の運動とヨガ	体重を落とすために使うハーブ植物
バストの成長を助けるために	健康的な食生活が体重コントロールを持続します
バラのようなバストと胸部ケアのためのヒント	からだを動かして目標を達成
しっかりとしたボディをセリュライトケアは、トータルなもの	気分が良いこととモチベーションがケアを継続します
自分のためのケアプログラムを作りましょう	やせたい人のための、母なる自然の金の錠
毎日・毎週のプログラムに取り入れたいもの	軽いお食事週間のためのベジタリアン食
毎日のケア ドライブラッシング	コラム…1週間のメニュー
定期的な運動とフィットネスエクササイズ	