(I)

はじめに　フランシラナチュラルセラピストスクール 本校代表／ヴィルピ　コルミエ

推薦のあいさつ　統合医療ビレッジ「ライフアートクリニック」院長／中村裕恵

目　次

第1章　美容と健康のための植物栄養学.....2

- あなたが、口にしているもの　～健康のためと、美容のための日常食～
- 微量元素類とミネラル類
- 栄養素表
- ビタミンとミネラル　～美しさと健康を維持するために大切な成分のこと～

第2章　断食とデトックスで気持ちよく過ごす.....16

- 一般的に断食するということとは
- ハーブ植物を使って、断食とデトックス作用を補助する
- 本格的な断食をせずに行う、成功するデトックス　～3週間かけて行うデトックスケアプログラム～
- デトックストリートメント期間中の食品選び

第3章　植物オイルと植物ワックス.....28

キウイフルーツオイル　アプリコットオイル　サンフラワー（ひまわり）オイル　アボカドオイル　大麻オイル　メマツヨイグサオイル　ホホバオイル　サフラワー（ベニバナ）オイル　マリーゴールドオイル　セントジョーンズワート（オトギリソウ）オイル　ラッカセイオイル　マカダミアオイル　コーンオイル　スウィートアーモンドオイル　クロフサスグリの種のオイル　オリーブオイル　オイルパーム（油椰子）オイル　フラックスオイル　桃の種オイル　にんじんオイル　ボリジオイル　トウゴマオイル　バラの種オイル　セサミオイル　大豆オイル　シーベリー（沙棘）オイル　小麦麦芽オイル　ぶどうの種オイル　バッシアワックス　カカオワックス　カンデリラワックス　シアバター　カルナバウロ　ココナッツワックス　蜜蝋

第4章　フィトテラピーの植物　120種類.....34

アロエベラ　サザンウッド　アニスシード　オレンジスィート　アルニカ　エキナセア　アボガドツリー　スイートバジル　安息香　ベルガモット　ユーカリプタス　フェンネル　フランキンセンス　グレープフルーツ　イエロードック　ホアハウンド　ヒソップ　ジンジャー　ジャスミン　シバムギ　イブニングプリムローズ　カンファーツリー　アニュアルカモマイル　シナモン　クリーピングワイルドタイム　ジュニパー　オート　カレンデュラ　レディスベッドストロウ　グレーターセランディン　シルバーウィード　ハートシーズ　ラブダナム　バーチ　セントジョーンズワート　ゴールデンロッド　ボリジ　スプルース　キダチハッカ　クラウドベリー　ウインターグリーン　ラバンジン　イングリッシュラベンダー　コモンライム　スパイクラベンダー　ライム　ホリーグラス　マルヴァ　マンダリン・オレンジ　ストロベリー　プロポリス　スイートマージョラム　メドウスウィート　ミント　ミルラ　クラリーセージ　ブラックカラント　ブラック・スプルース　ビルベリー　オレガノ　スコッチパイン　ネロリ　セルフヒール　スティンギングネットル　りんご　ヤナギ　バルマローザ　バルサムファー　パチュリ　ゼラニウム　フラックス　ホーステール　パースリー　ビターオレンジ　コシカギク　ミチヤナギ　チックウィード　ローワン　レディスマントル　サワーオレンジ　クイーンアンズレース　レッドクローバー　シー・ビート　カウベリー　プランテーン　コンフリー　ヒース・スピードウェル　ペニアルカモマイル　ローズマリー　コーンフラワー　ローズ　シタン　トーメンティル　セージ　サンダルウッド　ヒマラヤスギ　ヤロー　ウバアーシィ　アイブライト　アルファルファ　シベリアモミ　シトロネラ　レモン　レモンバーム　マーシュティー　サイプレス　ごぼう　ティートリー　ディル　タイム　クロウメモドキ　マレイン　ラズベリー　ホワイトクローバー　ホワイトデッドネトル　ガーリック　小麦　ダンディーライオン　アンゼリカ　イランイラン