



目 次

第1章 ナチュラルビューティー お肌について	2
皮膚の仕組みとその働き	
皮膚／皮膚のタイプ／健康的な皮膚のための植物療法／	
皮膚ケアの助けとなる、気管と大腸の健康状態／肺をケアする運動と呼吸法／	
元気な腎臓と尿道は、ビューティケアの基本／〈コラム〉腎臓を強くする精神統一法／	
皮膚に栄養を与える脾臓と、効率のよい消化吸収	
お肌のトラブルのための自然なケア	
一般的な発疹／アレルギー性のお肌のケア／アトピー性皮膚炎／傷跡の残ったお肌のケアと予防／	
吹き出物、にきび／刃物などによる傷／ヘルペス／虫さされ跡と動物の噛み跡／肌のかゆみ／	
皮膚炎／多毛（肌に毛が多いこと）／ほくろ／乳痂／肝斑／あざ／蕁麻疹／はれもの、おでき／	
火傷と日焼け／そばかす／乾癬／水ぶくれ、水泡／妊娠線／にきび／いぼ、たこ／帯状疱疹	
第2章 顔が物語るさまざまな内臓疾患と内臓障害	30
内臓疾患と内臓障害が反映される顔色や顔	
輝くお顔のために	
1. お顔と首をきれいにしましょう／2. 皮膚に蒸気を当てましょう	
3. お肌のピーリング／4. 顔のマッサージをしましょう	
5. 皮膚の表面だけでなく、深い部分まできれいにし、定期的にパックでケアして皮膚を生き生きとさせましょう	
6. 皮膚は、クリームで守りましょう／7. 目の周りのお肌も守りましょう	
“女性が若々しくあるために”	
「女性のからだと心をケアする植物療法」40代以上の方のトータルケアとしわのケア	
エネルギーを前向きに（エネルギーを引き上げる）／つぼ押しをしわのお手入れに	
ストレスを受けたお肌／顔が美しい色に輝くには／たるんだお肌	
「植物療法で癒される女性のからだと美容」	
顔のビューティケアとからだのビューティケアプログラム／ケア用パック／	
輝くお顔のための「植物療法で癒される女性のからだと美容」人に行うフェイストリートメント	
1. 首筋と肩を簡単にトリートメント／2. 胸部をトリートメント／3. 首の周りをケア	
4. 耳の辺りと耳をトリートメント／5. あごの辺りをトリートメント	
6. 頬の辺りをトリートメント／7. 鼻の辺りをトリートメント	
8. おでこのあたりをトリートメント／9. 目とこめかみの辺りをトリートメント	
10. 頭皮をトリートメント／11. 最後の仕上げのトリートメント	
12. 首からおでこにかけて「冠のケア」／毛穴のつまりで黒くなったお肌をきれいに	
第3章 伝統的な中医学と、ヘルスケアとビューティーケアのための経穴	52
伝統的な中医学	
健康と美しさのために、経穴（つぼ）を使いましょう	
お肌のトラブル、お肌のビューティーケアのためのつぼ	
お肌のケアに効果的なつぼの組み合わせ／その他、お肌を助けるつぼ／顔、胸部、頭、首のつぼ／	
おでこに位置するつぼ／ほほにあるつぼ／鼻のまわりのつぼ／口のまわりのつぼ／あごのつぼ／	
胸部のつぼ／頭部、首筋、肩の辺りのつぼ／目を輝かせ、ケアするつぼ ～1000年以上昔から	
続く中国の書物の教えから／髪をケアし、丈夫にするつぼ／女性のためのつぼ／	
美しい肌、健康的で輝く肌のために／女性らしさを取り戻すために／	
適正な体重維持と女性らしい生命力のために／女性全般の生命力、エネルギーを維持するために／	
その他、女性を回復するためのつぼ／女性の乾燥した粘膜のために／	
バランスから調和を、穏やかな夢から新しいエネルギーを／その他、穏やかになるためのつぼ／	
ダイエットを助けるためのつぼ	
ストレスのコントロールとケア	
巻末付録 14の経路図	69