



はじめに
ツボリズムで
健康美人
(ナチュラルビューティ)に!

「ツボ押し」と聞いて、ついつい親指に力を入れて強く押ししてしまっはいませんか？

たしかに、ツボを刺激するにはある一定の強さや圧が必要とされていますが、ここではあえて「触れる」、「触る」といった温かな感じで体にアプローチしていただきたいのです。

現代社会では、ストレスや疲労で体と心がガチガチにこわばってしまっています。

こつというときは力まかせに治すのではなく、愛情をもち続けて体を優しく包み込むように手当てをしてあげましょう。

健康にキレイになるコツはなんでしょ？

それは「自分の体に目を向ける時間を楽しみ、自然の力を生かすこと」です。

肩の力をフッと抜いて大きく深呼吸——。自

然の中に自分が存在しているのを感じてみる、自分ひとりですることよりも、自然に守られているからこそできることが多いのだということを感じてみましょう。

自然のリズムに合わせ、女性の本来もっている素敵な優しさ、強さを発揮できることがいざばん大切なことだと思います。

コツさえわかってくれば、誰にでもカンタンに、いつでも手軽にできる「ツボ押し」。

ツボ押しをする時間が、自然のリズムを取り戻す癒しのひとときです。あなた自身の体が快適になり、心も軽くなっていただけのように願っております。

Part 3 キレイになれる「美容&ダイエット」のツボ

肌力アップ…60 目元ケア…62
 小顔&リフトアップ…64 顔のむくみ…66
 アンチエイジング&美顔…68 ダイエット…70
 二の腕シェイプ…73 バストアップ…74
 ウエストのくびれ…75

column 鍼灸とツボの関係…76



Part 4 女性特有の悩みに効く「健康バランス」のツボ

月経痛・月経不順…78 PMS(月経前症候群)…80
 冷え性…82 便秘解消…84
 妊娠したい(不妊)…86 更年期障害…88

column 鍼灸と相性のいいアロマオイル…90



Part 5 メンタルの悩みに効く「癒し系」のツボ

イライラ解消・緊張緩和…92 不眠解消…94
 落ち込みを癒す…96 集中力・気力アップ…98
 禁煙…100 眠気覚まし…101

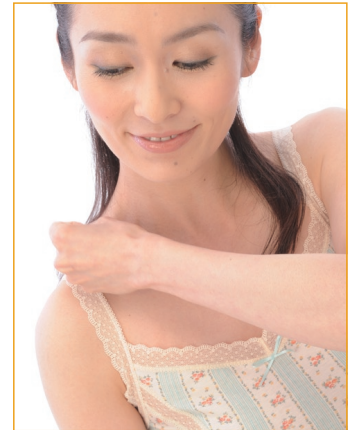
column 体を温める食事を摂ろう…102



Part 1 ツボでキレイになれるワケ

エネルギーの流れを整えて自分バランスを取り戻そう…8
 キレイの近道は「自然のリズム」を保つこと…10
 ツボ押しで「自然のリズム」を整える…12
 ツボのを見つけ方…14
 ツボの刺激法…15
 押し方のポイント…16
 Check! 未病を発見しよう…18
 全身ツボ位置マップ…20
 足の反射区マップ…32

column ツボ押しとあわせてアロマ効果をプラス!…34



Part 2 ツボ押し「リズムカレンダー」

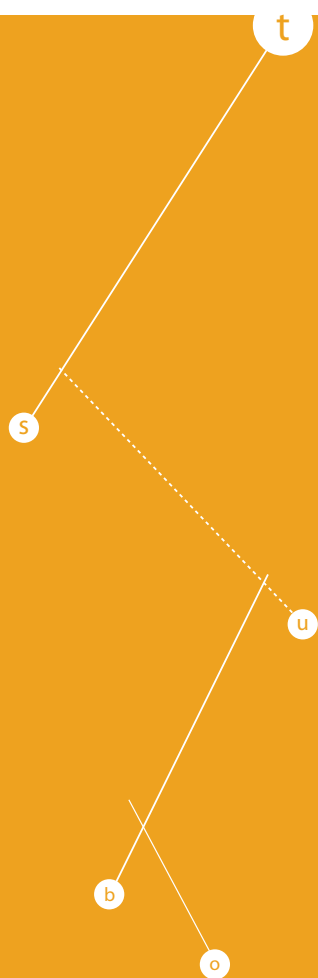
自然のリズムにあわせたツボ押しでナチュラルな体を取り戻そう…36
 自然治癒力をアップさせる「基本のツボ」…38
 春…40
 夏…42
 秋…44
 冬…46
 「月経リズム」のツボ押しは、ホルモンバランス調整に最適…48
 月経期…50
 排卵期…51
 黄体期…52
 体を芯から温めて、子宮環境を整える…53
 神秘パワー「月の満ち欠け」に合わせて体内リズムを整えよう…54
 ムーンパワーツボ押しカレンダー…56

column 梅しょう番茶…58



Part 1

ツボで キレイになれるワケ



Part 6 健康の悩みに効く「体調不良解決」のツボ

- 頭痛…104
- 腰痛…106
- 肩こり…108
- 風邪の予防…110
- 風邪のひき始め…111
- のどの痛み…112
- 鼻水・鼻づまり…113
- 眼精疲労…114
- 倦怠感(だるさ)…116
- 花粉症…118
- 食欲不振…120
- 胃もたれ・胃のむかつき…121
- 二日酔い…122
- 乗り物酔い…123

column 腹式呼吸で心身のバランスを整える…124



Part 7 パートナーや家族を癒す「手当て」のツボ

- 日々の疲れをパートナーと癒すリラクゼーションタイムを…126
- 呼吸を合わせて行なう「手当て」マッサージ…128
- オイルの選び方と使い方—知っておきたいアロマオイルの基礎知識…130
- 免疫力と精力を高める…132
- 内臓を活性化させ若さを保つ…134
- だるさを解消し、スッキリしたい…136
- 頭の疲れを癒したい…138
- 心と体を癒したい…140

ツボ名索引…142

