

ヨガ、冷えとり、お灸……次はこれ！ナチュラル女子に、今すぐ伝えたい健康法。  
大ヒット『お灸のすすめ』（10刷！）の監修者、辻内先生が提案する新習慣！

実用書  
健康・美容

／毎朝30秒／かおぼうしん

# 顔望診をはじめよう

顔でわかる今日のナチュラルケア

監修：辻内敬子



顔を見るだけで、今日のからだにぴったりのケアができる！健康になれる！  
時間をかけず、お金をかけず、その日その日の最適なケアができる、驚きのメソッド！

## 顔望診とは ???

東洋医学の「望診法」をもとにした診察法のひとつ。顔に出るトラブルから、からだの中の隠れ不調を見抜きます。

顔望診をすると…からだの状態に合わせたケアができる！

本書では、顔のトラブル別に、かんたんに実践できるナチュラルケア(食事・ツボ押し・運動など)を紹介。  
隠れ不調が改善し、顔トラブルも治ります。



吹き出物、むくみ、カサつき、毛穴の目立ち…気になる顔のトラブルは、隠れ不調のサインだった！

## 《収録内容》

- 基本編 1章 顔望診ってなに？ 2章 顔望診でできるナチュラルケア
- 実践編 3章 顔のトラブル別 今日のからだとケア  
例) 吹き出もの、むくみ、カサつき、毛穴の目立ち、クマ、涙目、フケ、唇のカサつき、口臭ほか **全36のトラブル**を収録
- 付録 顔望診 記録ノート **コラム** 健康な顔をつくるセルフケア

## 《本書の使いかた》 超便利！毎日使える構成！

●毎朝、チェックページ(p.32)を見ながら顔を観察。 ⇒ ●トラブルを見つけたら、該当ページへ。



- パーツごとにチェックします
- 顔色は？(赤い、青い、黄色い…)
- 肌は？(吹き出もの、むくみ、乾燥…)
- 目は？(クマ、涙目、充血…)
- 鼻は？(鼻づまり、鼻血が出やすい…)
- 口・舌は？(口内炎、舌苔が濃い…)
- 髪・頭皮は？(抜け毛、フケ…)

今日のからだの中の隠れ不調がわかります  
今日おすすめのナチュラルケアがわかります

大股で歩いて、代謝をあげて！  
葉もの野菜のサラダを食べて、からだの熱を冷ましましょう  
ツボ「太白」を押して、消化をサポート！  
ふくらはぎのマッサージで、血液循環を助けよう。ほか  
かんたん、今日すぐできるケア法が満載！

## ★読者はこんな人

- 肌荒れを繰り返す…
- いつもなんとなく調子が悪い…
- 自分に合ったセルフケア法がわからない…
- 内側からキレイになりたい！

## ★お灸やツボの本との併売もおすすめ！！

お灸やツボ押しをしても、効果を感じられなかった人は、ツボ選びが間違っているのかもしれませんが。  
本書では、あなたの今のからだにぴったりのツボをお教えます。



／血行UPのツボ「百会」／



／舌ぐるぐる体操で顔色明るく！／



／こころの乱れも顔にあらわれます／

監修：辻内敬子 (つじうち けいこ)

「せりえ鍼灸室・広尾」院長。鍼師、灸師、按摩マッサージ師。女性のストレスケア、不調の改善などをおこなう。監修書に『お灸のすすめ』(池田書店)など、ほか著書も多数。

ご注文申し込み書 貴店名/帖舎	注文数	発行：株式会社デコ
ご担当者さま名：	冊	顔望診をはじめよう 顔でわかる今日のナチュラルケア 監修：辻内敬子 96ページ/A5版/並製/定価1200円(税別) ISBN978-4-906905-10-2 C0077/2014.12.6発行

ご注文は(株)JRCへ FAX 03-3294-2177 (TEL:03-5283-2230)

株式会社JRC経由で、すべての取次ぎへの出荷が可能です。返品は長期にお受け致します。