

まえがき

私は「本物の健康へ導く予防医学指導士」として、予防医学セミナーを開催したり、Webサイトのライターなどをしています。

両親の病気を機に、健康オタクへの道を歩み始めた私ですが、昔の私は本当に不健康でした。世の中の不定愁訴（プチ不調）を全て持っているような状態。不定愁訴にとどまらない症状も中にはありましたが、それが今では全てなくなっただけです。

これを皆さんに伝えたい！ と思い、予防医学指導士の資格を取り、今にいたります。

また、ヨガのインストラクターで、子連れのヨガレッスンもしています。

私自身、8歳と3歳の男の子のお母さんでもあり、子育てに日々奮闘中です。

予防医学セミナーやヨガの生徒さんは100パーセントお母さんなので、ご自身の体調の事だけでなく、お子さんの食事やアレルギー、病気について多くの相談を受けます。

最近では専門ではありませんが、子育ての悩みなどを聞くことが多くなりました。

予防医学といえば、食事や生活習慣に気を付けることが一般的ですが、実はココロのありかた、思考が大切であり、もっと言えば、ココロや思考の元となっている潜在意識が重要になってきます。

この本では、食事や生活習慣、自然療法などの一般的な予防医学の内容だけではなく、思考がいかに健康や環境に影響するのか、そして子育てに潜在意識がどのように影響しているのかを、具体例を入れながら書いています。

もし今何か子育てに悩んでいる、体調が悪いという方はずいぶん参考にしていただきたいと思います。もちろん、何も悩みがない幸せなお母さんには、もつと幸せになるために、最後までこの本を読んでいただけたら嬉しいのです。

知識が変われば思考が変わり、思考が変わると行動が変わり、最終的には結果が変わります。選ぶ知識も潜在意識が決めていきます。この本を手にとっていただけたということは、きつとこの本から何か結果を変えるための知識を潜在意識が得ようと思ったのだと思います。

カラダだけが健康な状態ではなく、自分らしく人生を最後まで全うすることが本物の健康です。この本が、健康本・スピリチュアル本・子育て本、どのカテゴリーに当てはまるかわかりませんが、本に書いてあることを意識していただければ、本物の健康へ向かうことができ、子育ても今までとは違う視点でできるようになります。

お母さんが変われば子供が変わり、世の中も変わります。自分では気づいていないかもしれませんが、お母さんの影響力は凄いですよ。健康で生き生きしたお母さんが増えることを祈って、この本を書きました。何か一つでも参考にしていただければ嬉しいです。