

# 目次

はじめに 2

## 第一章 食事療法

私が行った「食事療法」	16
生葉食	28
生葉食について	38
中学生時代にも食事療法をした経験	41
少食の大切さ	43
少食はなぜ体に良いのか？	45

水の飲み方

朝食抜きのお話

食事療法を行った後の私の体調の良さ

私の母も食事療法で体調に変化

体質は変えられないと思っていませんか？

あらかし自然療法院のお客様が、私の食事療法のお話で体調が良くなった例①

あらかし自然療法院のお客様が、私の食事療法のお話で体調が良くなった例②

あらかし自然療法院のお客様が、私の食事療法のお話で体調が良くなった例③

あらかし自然療法院のお客様が、私の食事療法のお話で体調が良くなった例④

あらかし自然療法院のお客様が、私の食事療法のお話で体調が良くなった例⑤

あらかし自然療法院のお客様が、私の食事療法のお話で体調が良くなった例⑥

47

51

53

55

56

58

60

62

64

67

69

## 第二章 人・体のこと

本当の「宿便」とは  
↳宿便は万病のもと↳

家族の病気①

家族の病気②

自分の症状①

自分の症状②

72

76

78

80

83

## 第三章 食の話

私のおすすめの食べ物①

私のおすすめの食べ物②

私のおすすめの食べ物③

私のおすすめの食べ物④

90

92

96

98

## 第四章 整体と食事

私のおすすめの食べ物⑤

私のおすすめの食べ物⑥

必須ビタミンとミネラルについて

102 101 100

あらかぎ自然療法院の「施術と食事」でさまざまな体の問題が緩和した例

お客様への食事面のアドバイス

112 108

## 第五章 整体

整体師としての自己紹介

あらかぎ自然療法院の施術レポート1

121 117

あらき自然療法院の施術リポート2	
あらき自然療法院の施術リポート3	
あらき自然療法院の施術リポート4	
あらき自然療法院の施術リポート5	
あらき自然療法院の施術リポート6	
あらき自然療法院の施術リポート7	
あらき自然療法院の施術リポート8	
あらき自然療法院の施術リポート9	
あらき自然療法院の施術リポート10	
あらき自然療法院の施術リポート11	
あらき自然療法院の施術リポート12	
あらき自然療法院の施術リポート13	
あらき自然療法院の施術リポート14	
あらき自然療法院の施術リポート15	

181 178 175 172 168 165 162 158 154 150 145 136 129 124

おわりに  
参考文献

186 184