

## はじめに

この本の著者である私は、自宅で「あらし自然療法院」という整体院を開業しています。昔は、ただのサラリーマンだった脱サラ整体師です。

あるとき、出版社の方から、「整体について本を書いてもらえる方を探しています」と、お電話がありました。ホームページを見られて「この先生は整体について詳しい方なのだろう。お客さまの口コミも多く良い印象を受けたので、候補者の一人として一度お話をしたい」とのことでした。

「私が本を出版する？」「文章が苦手で、ましてや本など書いたことがない、この私が本を出版するなんて？」「それも整体について？」

あらし自然療法院で行っている整体は「REN空術<sup>レンクウウジユツ</sup>」という施術を行っています。私のレベルでも、たくさんの方から「良くなりました」と、喜んでいただいた施術例があり、この本の中でも紹介していきますが、「REN空術」の施術法や内容については、私ではお話し（説明）することはできないと思います。

しかし、本を出版するということについては興味がありました。本が書けるかわかりませんが、人当たりが良いと感じた、この担当者の方とお話ししてもいいかな？ と思い、打ち合わせの日を決め、私の院に来ていただきました。

打ち合わせの当日、担当者の方と整体や、あらし自然療法院のことなど、いろいろなお話をしました。その中で、私が夢中に語りだしたのが「整体」のことではなく「食事」についてだったので。

私が話をしているときに「あ、これなら、この内容なら本が書けるかも？」と思ったのでした。これには担当者の方にも賛同していただき、「食と整体」のテーマで書かれたらどうですか？ とのことでした。

その後、簡単なレポートを提出したあと審査が通り見事、本を出版することになったのです。

あらし自然療法院に来られるお客様の「カウンセリング表」を見ていて思うことがあります。

首の痛みや肩こり、腰や膝の痛みなど、さまざまなお体の不具合を持っておられます。

「私、肩こりなのです」と言われる方も、詳しく聞くと、それ以外の箇所でも不具合が見つかります。一つだけの体の不具合で来られる方はほとんどいないのです。

施術をしていても、「ここも悪いのではないですか？」と聞くと、「前からここも痛みます」などと言

われることもあります。

この本の中でも書いていますが、「REN空術」で、いろいろな痛みや不具合に対応することができると思っています。これは難しいと思うような不具合にもアプローチはできると考えています。

お客様は施術を受けていただくのですが、もつと良くなるには？

お客様にも理解してほしいことがあります。自分の体は自分でも良くすることが可能なのです。

それは普段の食事の見直しです。私も「食事の見直し」だけで昔と比べると、とても健康的な体になつたのです。

私の場合ですが、昔からずっと続いていた慢性的な体の不具合が緩和され、体質までも変化したのでした。

そのうえ、当時166cmで80kgもあつた私の体重が、たった3カ月で58・5kgになり、健康的に痩せることができたのです。

痩せることが目的の「無理なダイエット」ではなく、健康になることが目的でした。それを達成した

ときには、慢性的な不具合や、さまざまな生活習慣の乱れからくる不具合までもが、気がつけば一緒に消えていたのです。

そして、お客様の中でも私の「食事アドバイス」によって、不具合が明らかに早く良くなってきています。この本の中でも書いていますが、その例は、1つや2つではないのです。

現代の食文化は乱れています。日本人の体にとって、私がおもっても良いと思う「和食」から離れ、添加物の多いファーストフードや肉類の多い欧米の食文化が入ってきています。それらは日本人にとって、本当に良い食事と言えるのでしょうか？

私の体験談から言えば、疑問でしかありません。お体のさまざまな不具合を作っている原因ではないでしょうか？

体は食べ物からできているのです。その食べ物が悪ければ、おのずと体も悪くなるのではないのでしょうか。

裏を返せば、体にとって良いものを食べていけば、体も回復してくるはずですよ。

より良い食事をするにより、体の不具合が良くなってきたと思います。

それが私の行ってきた「食事療法」です。この本の中で詳しく書いています。

それは、食事療法に関心のあるお客様にもお伝えしていますし、この本を読んでもいただける人にもお伝えできればと思います。

その「食事療法」は、大食漢だった「こんな私」にもできたのです。

私は会社員になったころから徐々に大食漢（少し言いすぎではありますが）で、大の肉好きでありました。それは、牛肉、豚肉、鶏肉から、ハム・ソーセイジ類に至るまで。甘いもの好きで、お菓子好き、油もの大好き、なんでもよく食べていました。

更に食べる量も多く、食べすぎ大好き、お腹いっぱい食べることが好き、甘いジュースが好きという具合に……。今思うと、「それは病気にもなるよ！」と。思い出しただけでも恐ろしくなります。甘いものを好きなように食べていた私は、気がつけば体重が80kgになっていました。身長170cmにも満たないこの私が。

体重が増えるにつれて、体の状態も酷くなってきているように思いました。このままではいけない。しかし、どうすることもできない。このまま一生、病気がちの人生を送るのか。下痢が酷く腸が弱かったので、亡くなったおばあちゃんのように、自分も亡くなるときは大腸がんかな？ と個人的に思っ

いるほどでした。

そんな中、母の交通事故がきっかけで、数年間勤めていた会社を退職することになりました。そして、次に選んだ職業が「整体業」でした。

軽い気持ちで本屋さんに出かけ、「整体」の本を探そうと思っていました。そこで見つけた、ある2冊の本に驚愕したのです。

甲田光雄先生監修の『奇跡が起こる「超少食」 実践者10人の証言「超少食で難病が治った！」』（マキノ出版 2007年10月）と、石原結實先生の『実践編「体を温める」と病気は必ず治る』（三笠書房 2007年10月）という本です。

この2冊の本を立ち読みして驚きました。本当にここに書かれている「食事療法」や、「プチ断食療法」で体は良くなるのか？

そういう疑問もありましたが、読んでいくにつれて、むしろ肯定的にやってみようと思えてきたのです。

何か目の前がパッと明るくなったような気がしました。

そして、その2冊の本を購入し、次の日から自分で「食事療法」のメニューを決め、実践しようと思

いました。そうです。私はそのとき、一大決心をしたのです。

「今日から私は仙人になる」と、心に決めました。

この「仙人」の意味は、「厳しい食事療法を行う人」という意味です。

ずぼらな私は、今まで食事制限を行ってはやめてしまうことを繰り返していました。そんな私を自分でわかっていましたので、このくらいの決心が必要だったのです。

というよりも「これをぜひやってみたい!」「これなら良くなるかも!」と思ったのでした。意欲に満ち溢れていました。それからいろいろな甲田光雄先生の本を購入していききました。

体験して結果が出た私が、お伝えしたいのです。

「食事」で体や体調は良くなるということ。あまりにも知られていない食事で体が変わっていくということ。

失敗を繰り返した私にもできたのです。健康な体を取り戻しませんか。