

# 目次



まえがき 2

## 第一章 地球からのメッセージ

- 12 自然の歴史と営みに触れる  
19 見つめ直す自然との付き合い方  
27 自然が授けた身体と知恵

## 第二章 『食事』をカラダで覚める『食治』に

- 32 身体の構造から食べるものを考える  
39 脱・タンパク質は肉から神話

46 良質な脂肪を飲む

52 まごわやさしい

---

### 第三章 自然力を足から感じる『運動』のススメ

58 疲れた心に『運動』というエナジードリンクを

65 運動は時に病魔を断つ剣となる

69 踵は前へ、つま先は後ろへ

---

### 第四章 自然医学『オステオパシー』

78 治る力は自然からの『オクリモノ』

84 オステオパシーを志した理由

89 自然の摂理を尊ぶオステオパシー医学

95 百人の名医を呼び覚ます



## 第五章 日常に取り入れる自然の力

104 日常に取り入れる自然の力

## 第六章 自然力はキミの夢を裏切らない

124 『食事』でプロを目指す方法

131 『競争』を成長の糧に切り替える方法

136 一流になるためには『感情』を操る

142 理想のキミは『自己対話』の先で待っている

あとがき 149

謝辞 154

参考文献 155