

もくじ

はじめに 2

第1章 大嫌いだった父が天国に旅立つ

父が倒れる	14
病院の外観はホテル並み！ けれどもその実態は	16
病気のデパートだった父の一生	20
父の食習慣、生活習慣が創ったもの	23
はるか昔に存在していた食べ物を食べる	27



第2章 生命力溢れる素敵な自分になる

反面教師だった父の生活習慣から学ぶ	32
消化に腸ハッピーなローフード！	35
医学の父、ヒポクラテスの格言集	38
日本の伝統食を見直そう！	42
愛と光と命がたっぷり入った食事	45

第3章 剣道、合気道のように、まずは「ローフード道」を試してみる

ローフードとは？	50
ローフード道 ～実践編～	54
食べる順番、そして体に良くない食べ物	58
好転反応、環境、刷り込み	61



〜番外編〜 思い込みと前世からの癖? 63

第4章 イメージングのパワーはアメージング!

頭のとっぺんから足の裏までエネルギーを流す 68

臓器は特に念入りに! 71

体と臓器のクリーニングワーク 76

意識することが現実化する 78

自分のことを大好きでいるために 81



第5章 植物からの恩恵にあずかる

太陽エネルギーとは？	86
グリーンパワーがスゴイ！ その1	89
グリーンパワーがスゴイ！ その2	93
すべては微生物のチカラ	96
ローフード初心者さん向けレシピ集	102
・ 季節の葉っぱたっぷり緑のフレッシュスムージー	104
・ ほうれん草と八朔のサラダ	106
・ 天日干し切り干し大根のきんぴら風海苔巻	108
・ Rawカカオ&バナナムース	110



第6章 体験談集

- ローフード体験談 114
- ・ チョ普拉センター認定瞑想ティチャー 渡邊愛子さん 40代 女性 114
 - ・ A・Sさん 50代 女性 117
 - ・ 発酵ベジ料理研究家 田中明緒さん 20代 女性 121
 - ・ ヒブノセラピスト 久保美和さん 40代 女性 124
 - ・ 豊山真理子さん 60代 女性 126
 - ・ 「ハートのつばさ」主宰 竹内香織さん 40代 女性 129
 - ・ ローフード料理教室アニマハケ岳原村 玉崎英子さん 30代 女性 131
- おわりに 133
- 参考文献 137
- 講演会、セミナーの出版 141

