



心と体の健康、食生活を変えて
ワクワクの人生へ！

～光を頂く食事法＝ローフード～

新井 留美

はじめに

この本にご興味を持ってくださり、本当にありがとうございます。

心より感謝しております。

この本は、今ご覧いただいているあなたに出会うために書いたものです。

あなたの体や心、そして魂までもが喜びに溢れ、ワクワクしながら幸せになっていたかために書きました。

不思議なことに、この本が出るきっかけとなったタイミングが、父が天国に旅立つ時期と一致してしまいました。

この本の執筆のご依頼を受け、その後、出版が決まると同時に父が光に還るといふ流れの中で生まれた本です。

まさに父が亡くなる代わりに、この世に出る本となりました。

きっとそこままでして、宇宙さんが私という触媒を通してあなたに伝えたいことがあったのだと思います。

はじめまして。

私は新井留美と申します。

神奈川県藤沢市にて、ハートルームローフードスクールというところで、ローフードやリビンググ
フードを日常生活にもっと取り入れていただけるよう、ご縁のある方々の体と心と魂が喜ぶライフ
スタイル作りをお手伝いしております。

私は以前、外資系貨物航空会社でマーケティング部秘書、カスタマーサービス、そして社内トレー
ナーとして働いていました。

結婚後、退職してからは、心理療法を中心とした癒やしのお仕事をしていました。

しかし、その後自分自身の体の浄化とエネルギーマネジメントがうまくいかず、体調を崩して心
身共にポロポロになり、八ヶ岳の原村で半ば療養生生活を余儀なくされた時期がありました。

その時期に出会ったのがローフード、そしてリビンググフードです。

初めてローフードランチのフルコースを頂いた晩は、寝つくことができなくなり、一晩中お布団
の中で体からエネルギーが溢れ出てくるのを感じました。

その日の午前中まで、つまりローフードを頂く直前までは、体の重怠おもたるさとうつ状態がひどく、まっ
たく冴えない状態だったのですが、夜には眠れなくなるほど体中からエネルギーが溢れてきたの

です。

ローフードやリビングフードを食べて、初めて「食で体と魂が喜ぶ」ことを実感しました。

そして「食で魂が喜ぶ」ことで、理由は解らなくとも、心までもハッピーになってしまいう体験もしました。

今となつては私自身も信じられないことですが、以前の私は、「心の健康」に日頃の食事や食習慣が影響しているとは考えてもみなかったのです。

食事や食習慣について語ることは、ダイエットや美容目的の方だけだと思い込んでいました。

実はそうではありません。

日本の栄養学は現在の欧米と比べて約30年遅れていて、私たちは知らずに不健康な食生活を送っているのです。

食事を変えることで、ダイエットや美容はもちろんですが、心のモヤモヤや悩み、トラウマまでもが癒やされていくようになっていくのです。

心や魂の平安を求め、心理療法を受けることも大切ですが、その前に（もしくはそれと同時に）食事と食習慣を変えてしまうほうがより簡単で、デトックスも速くなるのが解ってきました。

難しいことをあれこれ考えて悩むより、まずはあなたの食事と食習慣から変えてみませんか？
この本に書かれていることは、どれも日々少しだけ意識すれば、簡単に日常生活に取り入れていけることばかりです。

難しいことを考えず、「ただそうするだけ」で、ますます「体も心も魂も喜ぶ人生」になっていくでしょう。

「食事を変えたらより人生を前向きに捉えることができるようになった！」、「食事を変えたら人生が変わった！」、それは体験した人だけが解る真実です。

「悩みをなんとかしよう」とする前に、まずは食事と食習慣を変えてみてください。

そしてそれが継続できるよう、ご自身でも工夫してみてください。

「瘦せた！」

「肌がピカピカになった」

「いつも気分が優れなかった昔の自分がウソみたい！」

「若返った！」

きっとそういう嬉しいオマケもついてくることでしょう。

この愛と光がたっぷり入った食習慣を継続することで、自然界の命の営みに気づき、循環に気づき、自分もその自然界の一部であることに気づき、地球上のすべてが繋がっていることに感謝の気持ちで溢れてきます。

自分の内側にある不要なものをデトックスしたら、宇宙さんはますますあなたのことを応援してくれるでしょう。

「体調も気分もとても良くなった！」ご自身のことをそう思える素敵女子の人口が増えたら、私にとってもこの上ない喜びです。

2017年12月 新井 留美