

### 「こころの脳」の病の治療法

「こころの脳」の主な神経核は、海馬（知）・扁桃体（情）・側座核（意）ですが、うつ病と総合失調症は、この扁桃体がキズついて起こります。

さらに進行すると海馬が委縮し、認知症の発生が高くなります。

「こころの脳」の病の治療法は、神経伝達物質のドーパミンとセロトニンのバランスを正し、新しく発見された③神経幹細胞（万能細胞）を活性化すること（治そうとする意欲と食事と運動・音楽・絵画等打ち込めるものは他の人に迷惑にならない限り何でも良い）により、キズを修復し、「こころの病」（うつ病・総合失調症・若年性認知症・アルツハイマー一症）の多くを完治させることができます。

うつに効く栄養素	
トリプトファン	肉、魚、豆、ナッツ、豆乳、乳製品など
ビタミンB群	魚、イモ、ウナギ、カツオ、バナナ、豚肉、貝、大豆など
マグネシウム	海藻、魚介類、豆など
葉酸	レバー、イチゴ、アボガド、菜の花など
ナイアシン	たらこ、玄米

他にも鉄、亜鉛、脂肪酸など。要は、まんべんなくいろんな種類の食材をバランスよく摂ること。これに尽きます。

セロトニンジュース：「レタスジュース」(レタス りんごパセリ) 「人参セロリジュース」(にんじんセロリみかん) セロリジュース(セロリ 青じそ りんご)

参考文献 「続 お医者さんも知らない治療法教えます」 西村書店 田辺 功  
第1回国際生物学・医学・工学会議 「心の病を血液で診断」 日経ビジネス  
「脳からストレスを消す食事」 ちくま書房 武田英二  
からだ快調「健康ジュース」 長岡書店 本城美智子