



不眠・不安・ノイローゼは治る

《原因》すべて「気の疲れ」からおこる(緊張、興奮、失意など…)

性 格：責任感が強すぎる、きちょうめんすぎる
神経質、心配性、ひきこもりなど



環 境：うるさい音、光(はんか街)
刺激のなさすぎる環境(雪国、辺境の地)
過保護なおいたち、きつい労働
お金の心配、食習慣の変化(肉食、加工食・・・)
シャワーの生活、コンピューター社会など

転 機：進学、就職、結婚、出産、離別
死別、転職、転居など

病 気：ホルモンのアンバランス、自律神経失調症
喘息、のどの炎症(咳)、微熱(けだるさ)
腰痛、神経痛(痛み)、高血圧(発汗)
じんましん(かゆみ)、鼻づまりなど

薬 剤：安定剤、覚醒剤、麻薬、抗ガン剤など
ドリンク剤にはカフェイン 50mg含有

- 《対 策》
- ・原因(上記)対処できるものは、対処する。
 - ・身体を疲れさせる(適度な運動、散歩、エアロビなど)
 - ・少量のアルコールを飲む。
 - ・神経をしずめる(音楽、アロマテラピーなど)
 - ・規則正しい生活(早寝、早起き)
 - ・楽しいことをする(よいホルモンを出す)



不眠・不安・ノイローゼは治る。

- ・ヨガの呼吸法、腹式呼吸(詩吟、カラオケ、読経)
鼻からすい、口からゆっくり吐き出す。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- ・食事療法(ミネラルの多い和食中心にする)
腹七分、良くかむ、1日30品目(別紙参照)
- ・開きなおる(~ケセラセラ ~)



呼吸止めたら2.3分で死ぬ
眠らなければ約 7日で死ぬ
絶食すれば約 20日で死ぬ
生きているから大丈夫!!

《 治療法 》

“やる気”という脳からのホルモンの指令で、臓器が働きミネラル(特にCa)の代謝が活発になり、生体がスムーズに活動できる。

細胞をイキイキ “気”の流れを良くしてあげるものを摂ると良い。

漢方療法、簡単な解説

桂枝加竜骨牡蠣湯

物音に敏感、玄関のベルにも、ハッとする、のぼせ。

柴胡加竜骨牡蠣湯

電話のベルにも、ハッとする、動悸、便秘、時として息苦しい、体格良好、イライラする。

抑肝散加黄連

イライラする、頭痛もある、いわゆる肝の立つ人。不安感。

柴胡桂枝乾姜湯

体格中以下、動悸、苦満あり、上半身や顔、頭に汗をかく、更年期ののぼせ。

半夏厚朴湯

気うつである、のどに何かつかえた感じ、くよくよ、旅行に行く前から事故の心配をしている。

加味逍遙散

同じことをくりかえす、くよくよ考える、イライラもある。更年期に多い。

酸棗仁湯

色白で、ポチャッとした人の不眠、脳の栄養剤と考えて良い。



内服薬

ナビゲート

抑肝散加黄連の製剤

バランスターZ

うつ病によく用いる。海のミネラル、タウリン、アミノ酸含有。
考え事をする人、前立腺炎にもよい。肝炎によい。

ハイブリル錠

カルシウム剤、カルシウムは、イライラをとる。

レバコール

海のミネラルと、アミノ酸、脳の細胞によい。

ブリルCaD3

吸収をよくするビタミンD3混合Ca

若甦群

6年生の高麗人参製剤、ストレスを去り神経のたかぶりを正常化する。身体の免疫力を強める。

タウロメートE

脳の視床下部に作用、イライラをとる、安定させる、血の循環をよくする。

牛黄清心元・長城清心丸

牛黄が脳血流をよくする、いわゆる、ボケ防止ともなる。



メモ1 不眠で、安定剤やすいみん導入剤を永く飲んでしていると、これらのくすりは、ブロック剤といって、遮断するくすりであるから、ボケや、物忘れが進行してゆく。

メモ2 人間4時間眠ったら、死ぬことはない、8時間すいみんは「成長期」のもの、例えば、海外旅行するとよく解る。日本の成田からロンドへ、13時間、待合3時間、フランス領、地中海々岸 ニースへ、2時間、そしてホテルへ。2時間以上動いているわけだ。その夜は必ず眠る。帰りは・・・パリから成田へ10時間、成田-羽田-鹿児島へ、夜の1時に家へ着く。朝から計算して、30時間以上、起きている。その夜は、必ず、グッスリ眠る。「眠れない、不眠である」と思っている人は、どこかで必ず、眠っているわけだ。自分の眠りを研究してみることに。

「気」の大切さ!! 和人参(14)号参考にして下さい