

心そのものを コントロールする

未病診断

ちゃんとした生活の仕方を教示



中医カウンセリング
中医薬処方

Carpod
TAS9

脳幹マッサージ・
脳幹ストレッチ・整膚

脳幹療法
自律神経免疫療法・鍼灸治療
心理カウンセリング

精神(心)

体質
(証)

栄養(食事)

分子整合
栄養医学的
血液検査

動脈硬化測定
inBody

血流(運動)



運動指導

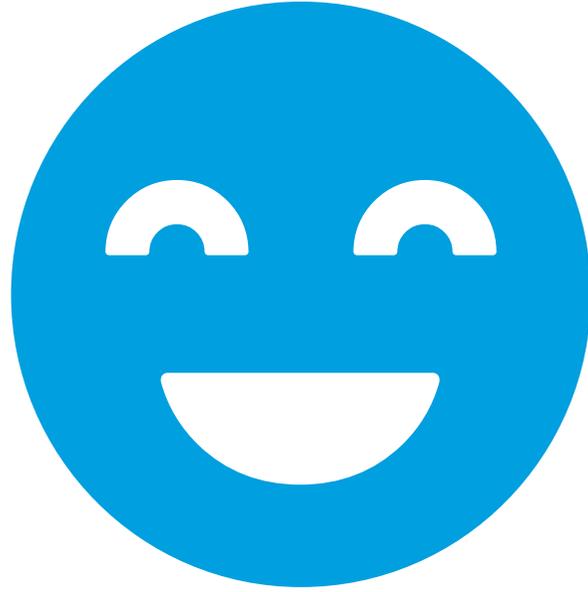
温熱療法、加圧トレーニング
Na-EDTAキレーション点滴療法



栄養指導

サプリメント指導
マイヤーズ・カクテル点滴療法





「ニコニコ(心)」そのものを
コントロールする

学習とニコニコ（精神）

ニコニコ

*生活のリズムを崩さない（良い睡眠をとる、朝日を浴びる）

22～2時の間は、メラトニンや成長ホルモンなどの分泌が最も盛んになる時間帯なので、この時間に熟睡し、ホルモン分泌を促す。朝日を浴びると、メラトニンの分泌が止まり、その後、14～16時間後に再度分泌が始まる。

メラトニン:分泌が不足すると睡眠の質が落ち、日中に集中できなくなる。（夜間の光、電磁波（携帯、PC）、ブルーライト、カフェインなどが悪影響する）

*ストレス対策

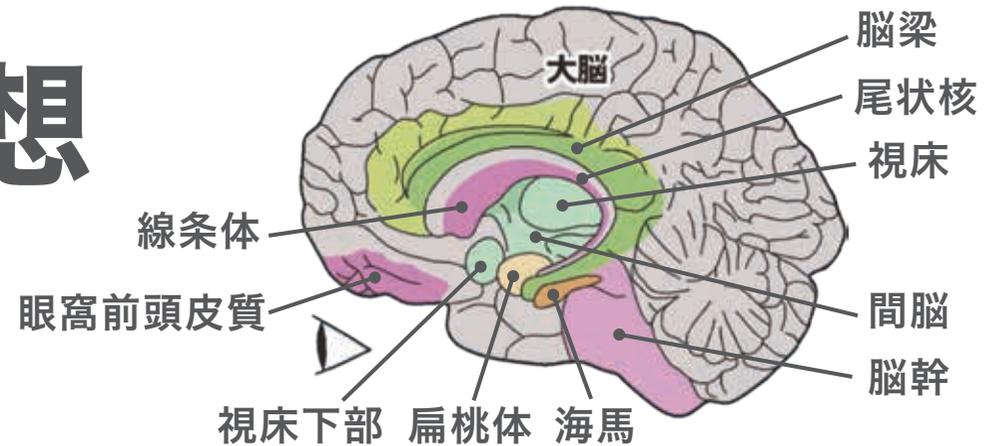
ストレスにより活性酸素が発生しやすいので、抗酸化に配慮することが必要。（ビタミンC、ビタミンE、リポ酸、CoQ10、ポリフェノール類、亜鉛、セレンなど）

*瞑想

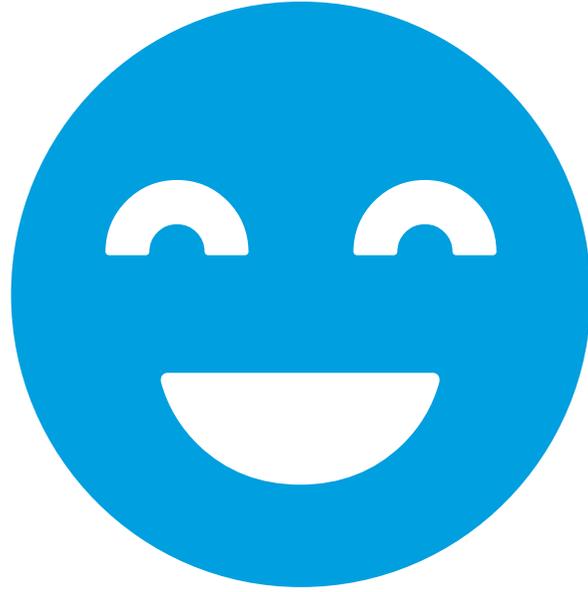
瞑想により脳の機能を高めることができる。



瞑想



- * 瞑想の習慣があるグループは、脳内の「**海馬**」と「**眼窩前頭皮質**」と呼ばれる部位が、非常に大きく発達。一方、瞑想の習慣が無いグループには、同様の現象は一切見受けられなかった。海馬は「記憶」、眼窩前頭皮質は「意志の決定や感情の調節」を司る部位。
- * 「瞑想をすることで**脳の容積が増加する**」ことを報告。
- * 「右前頭葉に比べ**左前頭葉が遥かに活発に活動している**」ということが明らかになった。
左前頭葉：幸福・喜び・楽天性・情熱といった肯定的な感情に深く関与
右前頭葉：不安・不幸・緊張・苦痛といった否定的な感情に深く関与



**「ニコニコ(心)」そのものを
コントロールする
メンタルサポート研究所**

