



| 特集 |

栄養は精神に 直結しているのです

精神症状は薬を使って治すもの、というのがこれまでの常識でした。
薬を否定するわけではありませんが、薬はあくまで対症療法。
食事や生活環境により体質改善をした上に加えてこそ、薬は効果を現すのです。

さらに、皆さんが持っている「栄養」の常識も疑う必要があるかもしれません。
脳内神経伝達物質の元になるのはタンパク質ですが、現代の食事はタンパク質が不足し、代わりに糖質（炭水化物）が多すぎる傾向があります。
それだけでなく、問題は腸なのです。腸管へのダメージで必要な栄養素を吸収できていないことが、私たちの心身に悪影響を与えている可能性があります。
この特集は、患者さんを含め、私たち全員の心身の安定を目指す方法の1つに、「栄養への着目」があるのでは、という提案です。

