



キレル・多動・不登校・・・

の困った

は

食事でよくなる!

2012

4/8



13:00~15:00

開場 12:30

会場 上田市文化センター(文化会館)

上田市材木町 1-2-3 Tel 0268-22-0760

入場券 1,000 円



講師 溝口 徹

1964年神奈川県生まれ。
福島県立医科大学卒業。
2003年新宿溝口クリニックを開設。
栄養学的アプローチで精神疾患を始め
多くの疾患の治療にあたっている。

<http://www.shinjuku-clinic.jp/>



お申し込み 問い合わせ

TEL/FAX 0268-37-1170 (加賀瀬)

TEL 0268-28-5611 (おおの矯正歯科)

* 託児あり。(先着10名)

必ず事前に申し込みをお願いします。

お子さんの性別、年齢、アレルギーなど
注意することをお知らせください。

おむつや着替えなどは必要があれば
お持ちください。

すぐにカッとなる、じっとしてられない、そして不登校。

親の育て方の問題と言われたり、発達障害、ADHDなどと診断されたりします。

その「困った」現象の陰には **脳の栄養不足**や**脳のアレルギー**があるのかもしれません。



日本で初めて「栄養療法専門クリニック」を開き、全国から集まる患者さんに栄養療法で治療をしている、新宿溝口クリニックの院長、溝口徹先生があなたの「困った」を解決してくれます！子育て中のお母さん、保育園、幼稚園、学校の先生方、お医者様方にぜひ聞いていただきたい内容です。

主催 ころと栄養研究会 うえだ

後援 上田市教育委員会

溝口 徹 著 『うつは食べ物が原因だった』 図解版より

「うつ」の食べ方には共通点がある

投薬治療ではなかなかうつ症状がよくなることは、たくさんの症例が物語っています。“攻めどころ”が違うのです。うつ症状を訴える人には、次のような食傾向があるのです。①食べない(栄養不足)②糖質依存(甘いものやパンなどを大量に食べる)③ドカ食い(回数や量が定まらない)④単品食い(特定の食品ばかり食べる)

栄養療法で発達障害が改善！(30歳 男性)

忘れ物が多い、授業中座ってられない、集中ができない・・・小学校のころからこのような傾向があった私は親や教師に気付かれぬまま成人しました。仕事についてから失敗の連続でリタリンを飲みながら働いた結果、依存症に。ツイッターで知り合った人から発達障害の症状があるお子さんが栄養療法で改善したと聞き、溝口先生のクリニックを受診しました。(中略)集中力の向上という点では、投薬治療も栄養療法も効果がありますが、リタリンは無理やり働かされているという感じで、薬が切れるとドツと疲れが出ます。栄養療法ではこうした感覚はなく、疲労回復も速やかです。栄養療法は、先生の指導を受けつつ、自身も学び、生活習慣を変える意識が必要です。しかし、自分の抱えている問題を根本的に解決することができると思います。

統合失調症の診断を乗り越え、晴れて大学生に(22歳 女性)

私は高校生の頃から、だるい、イライラ、立ちくらみ、ときに幻覚や幻聴が出て、学校に行けなくなりました。精神科を受診して、統合失調症と診断されました。半年後には薬の種類が6倍になり、体重が非常に増えました。薬の効きが悪くなると種類を変えたり、量を増やしたりするのですが、しばらくするとまた調子が悪くなるということの繰り返しでした。この様子を見ていた母は精神科の治療に不信感を持ち、本で知った新宿溝口クリニックに問い合わせをしました。(中略)栄養療法を始めて1年後には薬をすべて止められ、高卒認定試験に合格しました。その後、予備校に通い、栄養の勉強ができる大学に志望を定め、無事合格しました。栄養療法を始めた当初は、今までの症状が栄養で改善すると言われても、とても理解できませんでした。しかし今では、体の状態が改善することで、精神の状態が改善することはあたりまえのこととして理解しています。