

「うつ」は
炭水化物を
やめれば
薬なしで
よくなる

医師が教える、
家庭でできる

「脱うつ」
レシピ

荒木 裕 araki hiroyuki
荒木 里 araki riko
本多 裕里 honda yuri

【ダイジェスト版】

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

はじめに

この度は、本レポートをダウンロードしていただき、誠にありがとうございます。

このレポートは、兵庫県の加古川市にある崇高クリニックの荒木裕先生監修のもと、株式会社イコールヒューマンが発行しております。

このレポートに関するお問い合わせは、株式会社イコールヒューマンまでお願いします。

このレポートでは、現代のうつ病治療がいかに間違いだらけで、多くのうつ病患者さんが薬を飲んでも心理療法を受けてもなかなか良くならない、または一度良くなってもすぐに再発してしまうと悩んでいる現状を改善する為に作られました。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

このレポートをお読み頂ければ、

- ・うつ病や精神疾患について
- ・病気や症状の本当の原因について
- ・間違いだらけの現代のうつ病治療について
- ・“正しい”うつ病治療について

などがお分かり頂けます。

今までのうつ病治療の常識を覆す内容となっていますので、このレポートを参考にして、今後のあなたの病気の改善に少しでもお役立て頂ければ幸いです。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

著作権侵害にご注意ください！

本書の著作権は荒木裕にあります。

- ・ 本書のすべての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。
- ・ 荒木裕が事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の一部、または全部を、あらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー等）により複製、流用、転載、転売することを固く禁じます。
- ・ 著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意ください。

第119条次の各号のいずれかに該当する者は、5年以下の懲役若しくは500万円以下の罰金に処し、またはこれを併科する。

1. 著作者人格権、著作権、出版権、実演家人格権又は著作隣接権を侵害した者（第30条第1項（第102条第1項において準用する場合を含む。）に定める私的使用の目的をもって自ら著作物若しくは実演等の複製を行った者、第113条第3項の規定により著作者人格権、著作権、実演家人格権若しくは著作隣接権（同条第4項の規定により著作隣接権とみなされる権利を含む。第120条の2第3号において同じ。）を侵害する行為とみなされる行為を行った者、または第113条第5項の規定により著作権若しくは著作隣接権を侵害する行為とみなされる行為を行った者を除く。）

2. 営利を目的として、第30条第1項第1号に規定する自動複製機器を著作権、出版権または著作隣接権の侵害となる著作物または実演等の複製に使用させた者。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

～目次～

ごあいさつ

1. 【荒木式】食事法とは？
2. あなたの病気がなかなか良くならない理由
3. そもそも、なぜ精神疾患は起こるのか？
4. 間違いだらけのうつ病治療…
5. うつ病や精神疾患を克服する食事法の最終形とは？

最後に

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

はじめまして、荒木裕（あらかきひろし）と申します。

現在、私は、兵庫県の加古川市という町にある
崇高クリニックという病院の院長をしております。

もともと私たちは、糖尿病をはじめとする生活習慣病の
治療を専門に行っていました。

しかし、糖尿病患者さんの多くに
うつ状態の方が非常に多かったのです。

そこで、糖尿病とうつ病には
非常に深い関係があるということに気付き、
うつ病の治療も始めるようになったのです。

重度のうつ病患者さんでも、崇高クリニックでの
2～4週間の入院治療を終えたころには、
うつ病が劇的に改善して退院されています。

このページは、私たちが病院で行っている治療法を
あなたにお伝えするために立ち上げました。

ぜひ、最後までお読み頂いて、
うつ病の克服に役立てて頂ければ幸いです。

荒木裕 略歴

1962年

京都大学医学部卒

1967年

京都大学医学部大学院卒

1968年

大阪北野病院勤務

1971年

アメリカハーバード大学付属小児病院脳神経外科研修医

1973年

アメリカハーバード大学医学部 臨床栄養学部助教授

1976年

アメリカ国立公衆衛生研究所 (NIH)客員研究員

1977年

アメリカサウスカロライナ大学 医学部勤務

1983年

崇高クリニック開設



崇高クリニック

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

この度は、数あるサイトの中で『【荒木式】うつ病克服プログラム』のサイトへお越し頂き、ありがとうございました。

もしかすると、このレポートをご請求頂く際には、

「迷惑メールが来たらどうしよう…」

「売り込みメールが来たらどうしよう…」

「個人情報が悪用されたらどうしよう…」

などというご不安があったかもしれません。

でも、そのような不安や抵抗を乗り越えて、このレポートを手にして頂いたことに感謝します。

また、もちろん、上記のような心配は一切ありませんので、ご安心ください。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

今回、このレポートを手にして頂いた以上は、“必ず”、あなたを良い方向へ導いていくことをお約束します。

ですので、どうか安心して、この先をお読みください。

それでは、早速、始めていきますが、このレポートをお読み頂く前に、1つだけ注意して欲しいことがあります。

それは、出来る限り心をオープンにして、頭を空っぽにして、素直な気持ちでお読み頂きたいということです。

というのも、変な不安や猜疑心があると、これからあなたにお伝えしていく重要なお話が、うまく伝わらなくなってしまう可能性があるからです。

まずは、ゆっくり鼻から息を吸って深呼吸をして、心を落ち着かせてから、新鮮な気持ちで続きをお読みください。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

頭を真っ白にして最後までお読み頂き、そして、お伝えした内容を実際に実践するかしないかは、その後にご判断頂ければ良いと思います。

あなたご自身の為に、ぜひ、そうして頂くと良いと思います。

それでは、早速、はじめましょう！

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

1. 【荒木式】食事法とは？

あなたもご存知かもしれませんが、現代社会において、うつ病をはじめとする精神疾患でお悩みの患者さんは年々増え続けています。

現に日本政府もうつ病を重点対策が必要な疾病として取り組み始めています。

なぜ、これほどまでにうつ病や精神疾患は増え続けているのでしょうか？

その根本的な原因に関しては、後ほど詳細をお伝えしますので、そこで、はっきりと原因を理解して頂ければと思います。

ただ、ひとつだけはっきりしていることは、うつ病や精神疾患は必ず良くなるということです。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

その原因を正しく理解し、そして、正しい治療を行えば、これらの病気は良くなりますし、再発も防ぐことができるのです。

ですので、どうか決して諦めることなく、一緒に健康を取り戻していきましょうね！

これから、あなたにお伝えしていく内容は、今、お悩みの精神的な病とそれを再発させない食事法についてです。

既に、私たちのクリニックを訪れてくれた多くの患者さんが実践し、実際に、うつ病や精神疾患を根本的に克服している食事法ですので、おおいに期待してお読み頂ければと思います。

私が運営する崇高クリニックでは、今までに、数多くのう

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

うつ病患者さんや精神疾患を患った患者さんを良くしてきました。

あなたと同じ病に苦しむ患者さんの多くが、崇高クリニックを訪れる以前は、次のような悩みや問題を訴えていました…

「病院で処方される薬を飲んでも一向に良くならない。
それどころか、薬の種類も量もどんどん増えている…」

「カウンセリングで指導されている内容を実践しても
なかなか気分が優れない…」

「家族や友人や同僚からも理解してもらえず辛い…」

「このまま一生良くなれないんじゃないかと思うと
不安で仕方ない…」

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

「死にたいと思うことがある…」

きっとあなたも、同じような悩みや不安をお持ちではないでしょうか？

でも心配しないでください。

これらの悩みや問題を抱えていた患者さんが、崇高クリニックでの治療を終えたころには、例外なくほぼ全員が劇的に病気を改善させているのです。

なぜ、今までどんな治療をしても良くならなかった病気が、崇高クリニックへ来ると良くなるのでしょうか…？

それには、もちろん理由があります。

その理由とは、崇高クリニックを訪れたすべての患者さんが、これからあなたにお伝えする『【荒木式】食事法』

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

を実践しているからなのです。

そうなのです。

崇高クリニックの患者さんは、『【荒木式】食事法』を実践しているからこそ、病気を劇的に改善させているのです。

崇高クリニックで言われるがままに、【荒木式】食事法を実践し、そして、それだけで気分の落ち込みがなくなったり、昼夜逆転が戻ったり、思考や判断力や集中力も健康な状態に戻って、根本的に病気を克服しているのです。

崇高クリニックで指導していることと言えば、【荒木式】食事法、たったこれだけなのです。

もちろん、崇高クリニックでは、薬も使用しません。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

【荒木式】食事法を実践して、例外なくほぼ全ての患者さんが、病気を劇的に改善させているのです。

ただ、いきなりこんな話を聞かされても、もしかするとあなたは、

「本当に、そんな食事法なんてあるの？」

「私は、今までにいろいろな治療法を試したけど、どれもほとんど効果がなかったわ。」

「食事じゃなくて心理療法が大切なんじゃないの？」

「本当に食事でうつ病や精神疾患が良くなるの？」

などなどと、疑心暗鬼になるのも無理はないと思うんですね。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

なぜなら、このレポートを読んでいるあなたは、きっと本気で病気を改善したいと思っている方であり、既に、今までにありとあらゆる治療法を試していたり、調べたりしていると思うからです。

私たちのサイトだけではなく、いろいろなサイトを見て調べたり、いろいろな治療法や薬やサプリメントを試したり、どこかに良い改善法はないかと、真剣に病気と向き合っている方だと思うからです。

だから、いきなり私が、

「画期的な食事法があります！」

「この食事法ならうつ病が良くなります！」

「薬も心理療法も要りません！」

と言っても、例えそれが嘘偽りのない事実であったとし

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

でも、疑心暗鬼になるのは、当然だと思うのです。

でも、大丈夫です。

今は、信じられなくても構いません。

これから、私がお話しすることをまずはお聞き頂き、そして、少しずつでも納得して頂ければ、それでOK です。

後ほど、ご納得して頂いた方だけに、【荒木式】食事法を実際に取り入れて実践して頂ければ、それで良いと思います。

【荒木式】食事法を正しく実践すれば、病気が良くなるということは、既に数千人の患者さんで実証済みです。

実践すれば、非常に高い効果のある食事法です。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

今は信じられないかもしれませんが。

でも、これは嘘でもなんでもなく“本当”のことです。

それを、これからのできる限り分りやすく、あなたに証明していきますので、じっくり続きをお読み頂ければと思います。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

2. あなたの病気がなかなか良くならない理由

恐らく今あなたは、優れない気分で辛い日々を過ごすことが多いのではないのでしょうか。

その辛さは、家族や友人や同僚からはなかなか理解してもらえず、主治医にさえ理解されていないかもしれません。

本当に辛いと思います。

定期的に病院や治療院へ通って、診察を受けたりカウンセリングを受けたりされているかもしれませんが、なかなか思うような改善には至ってはいないのではないのでしょうか？

主治医から処方される薬を飲んだり、カウンセラーから指導されることを自分なりに精一杯実践してみたり、病

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

気に良いとされることは、いろいろ試されているのではないのでしょうか？

うつ病食や精神疾患に効果があるという漢方やサプリメントも飲んでいるかもしれませんね。

他にも、東洋医学の先生にお世話になったり、民間療法なども実践されたりしているかもしれません。

でも、ありとあらゆることを実践された結果、あなたの病気や症状は改善されたのでしょうか？

もしかすると少しは改善がみられたかもしれませんが、日によっては気分や感情が安定しているかもしれません。

でも、1ヶ月、2ヶ月、半年、1年という少し長いスパンで見ると、その症状は繰り返し起こっていたり、もしかする

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

と悪化していることさえあるかもしれません。

本当にあなたの病気は、今までの治療法で根本的に改善しているのでしょうか？

辛いことだと思いますが、未来のために、少し冷静に振り返ってみてください。

恐らく、このレポートを読んでいる多くの方の答えは、「いいえ」ではないでしょうか…

あるいは、今のところはなんとか病気と付き合っているけれど、将来をものすごく不安に思っているのではないのでしょうか…

病気を完全に克服して、元通りの健康な毎日を送ることを考えると、どうして良いのか分からなくなってしまうのではないのでしょうか…

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

だからこそ、今あなたは、こうして私のレポートを購読しながら、なんとか病気を克服する方法はないかと探していらっしゃると思うんですね。

そんなあなたのお気持ちは、今までにたくさんの患者さんを診てきた私だからこそ、本当によく理解できます。

そして、あなた自身が一番を良くなりたいと思っていて、けれども自分ではどうすることもできなくて、本当に苦しい思いをされていることを私は理解しています。

たくさんの患者さんが、病院へ通っても、心理療法を受けても、どんな治療法を試しても良くなれないということで、崇高クリニックを訪れます。

何度も病院へ足を運び、さまざまな治療法を行ったにも関わらず、一向に改善しない……

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

そんな患者さんの話を聴いていると本当に心が痛みます。

このままでは、

- ・家族や友人や同僚から見放されてしまうのではないか…
- ・一生このままで社会復帰できないのではないか…
- ・ふとした瞬間に自殺してしまうのではないか…

本当に多くの方が深刻な悩みや問題を抱えています。

もしかすると、このレポートをお読みの方には、ご自身がうつ病や精神疾患ではなく、家族や友人や同僚など、大切な人が病気で、彼らを救いたいと思っている方もいらっしゃるかもしれません。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

そんな方の気持ちも、すべて理解しています。

ですので、どうかご心配なさないでください。

なぜなら、私は、そのような方々が、病気を克服するための最善の方法を知っているからです。

どうかご安心ください。

そんなあなたに、まずはじめに、「あなたの精神的な病気がなかなか改善しない本当の理由」についてお話ししたいと思います。

この理由を聞くと、大体の方が非常に驚きます。

もしかするとあなたも、腰を抜かすくらい驚いてしまうかもしれませんし、人間不信になってしまうかもしれません

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

ん。

でも、今から私がお話しすることは、今まで、誰も言わなかった“真実”です。

なぜ、誰も言わなかったのか、あるいは言えなかったのかという理由については、後ほど詳しくお伝えします。

ですので、とにかく、まずは、今から私が話すことを出来る限り心をオープンにしてお聞きください。

「なぜ、あなたの病気はなかなか良くなるらないのか？」

「なぜ、いくら薬を飲んでも根本的に改善しないのか？」

「なぜ、心理療法を受けても悩みが解消しないのか？」

実は、その理由は…

驚くかもしれないですが、一言でいってしまうと、“今ま

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

での治療法がすべて間違っていたから”なのです。

宜しいですか？

実は、これが最も正確な答えなのです。

これこそが、あなたがいくら努力をしても、病気が良くなる
らない最大の理由なのです。

今までの、治療法が間違っていたからこそ、あなたの病
気は何をしても根本的に良くなることはなかったの
です。

もちろん、一時的な改善はあったかもしれませんが。

しかし、根本的な改善には至らなかったはずで

それは、あなたが一番よく分かっていることだと思いま

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

す。

もし仮に、“今までの治療法は正しかった”としたら、どうでしょう？

もうとっくにあなたの病気は改善され、悩むこともなく健康な生活を送れているはずですよ。

このレポートもここまで読んでいないはずですよ、読む必要もないと思います。

でも、残念ながら実際はそうではないです。

あなたは、日々、優れない気分と闘いながら、不安な毎日を過ごしていると思います。

なぜ、そんな生活を送らなければいけないのでしょうか？

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

それは、“今までの治療法が間違っていたから”に他ならないのです。

あなたの病気が良くなるのは、決してあなたのせいなんかではありません。

間違った治療法をさせられているから、あなたの病気はなかなか良くなりません。

悪いのはあなたではありません。

こう言うと、もしかすると、このレポートをお読み頂けているすごく真面目で誠実な方は、

「いいえ、私がしっかりしないからいけないんです。」

「私が主治医に言われたことをちゃんと守れないから

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

病気が良くならないんです。」

「私の心が弱いからいけないんです。」

などと自分を責めてしまうかもしれません。

でも、それは大きな間違いです。

そのように真面目で誠実な方に限って、他の方よりもずっと努力していますし、頑張っています。

そして、そういう方に限ってこのような精神的な病気になってしまうことが多いのです。

もちろん人間ですので、100%完璧に言われたことを実践出来るわけではないと思います。

時には失敗することもありますし、うまくいかないこともあ

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

と思います。

それでも、おそらくあなたは、できる範囲内で、できる限りの努力をされていると思うんですね。

病気の治療に対してもそうですし、普段のお仕事や人間関係においてもそうだと思います。

でも、実際には、なかなか思うように病気が改善していかないのではないのでしょうか…

だからこそ、今、こうして私のレポートを読んでいるんですよ。

あなたは、十分に努力されています。

さまざまな葛藤がある中で、すごく努力されていると思います。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

まずは、そんな自分自身を少しだけ認めてあげてください。

それでも、病気がなかなか改善しないのは、決してあなたのせいではありません。

あなたのせいなんかではなくて、悪いのは、“現代の間違った治療法”なのです。

まずは、そこをよくご理解ください。

どのように現代の治療法が間違っているのか、そして、間違っていると言える納得のいく理由については、後ほど詳しくお話していきます。

それを聞いて頂ければ、すべてを理解して頂けると思いますので、今はまだ半信半疑でも構いません。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

ただ、“現代の治療法”を鵜呑みにして、簡単に正しいと信じてしまうのではなく、少しだけ疑ってみて欲しいのです。

少しだけ、疑う視点を持ってください。

そして、できる限り心をオープンにして、この先の私のレポートをお読みください。

それでは今回のテーマは、この辺にして、次に、『そもそもなぜ精神疾患は起こるのか？』という疑問に答えていきます。

病気の原因が分かれば、根本的に克服することが可能になります。

そして、さらにその次のテーマでは、恐らく、今あなたが

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

今一番気になっている『間違いだらけの現代の精神病の治療法』について順番にお話していきます。

では、このまま続きをお読みください。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

3. そもそもなぜ精神疾患は起こるのか？

多分、今まで、このすごく大切なテーマに関する真実は、ほとんど語られていなかったのではないかと思います。

病院へ行っても、どこへ行っても、誰に聞いても、精神的な病が起こる本当の理由を教えてくれた人は、いなかったのではないのでしょうか…

では、そもそもなぜ精神疾患は起こるのでしょうか？

このことに関してこれから順番にお話していきますが、まず、最初に精神(こころ)という言葉についてお話しします。

今、うつ病などの精神疾患は、一般的には「こころ」の病として認知されていると思います。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

では、「こころ」とは一体何でしょうか？

どこにあるものなののでしょうか？

おそらくこの質問に明確に答えられる人はいないと思います。

なぜなら、「こころ」とは極めて抽象的で多様な意味を持つ言葉だからです。

ある人は精神的な作用を「こころ」と言いますし、またある人は感情や意思などを、そしてまたある人は思いやりなどを「こころ」と言います。

人によって「こころ」の捉え方は様々です。

そんな「こころ」の病だと考えるから、そもそも病気の根源が分からなくなり、治療法もあやふやになってしまうのです。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

私たちは、「こころ」を、それは、脳が作り出しているものだと理解しています。

つまり、先ほどあげた精神的な作用や感情、意思、思いやり、思考、知識などはすべて人間の脳の中で生み出されているものだということです。

ということはつまり、うつ病をはじめとする精神疾患は「こころ」の病気ではなく、「脳」の病気だということになります。

うつ病や精神疾患が「脳」の病気であるという認識は、日本ではまだ広く知られていませんが、アメリカなどの欧米諸国では当たり前になりつつあることです。

うつ病やその他の精神疾患は、それがどこにあるのか説明ができないような「こころ」の病気などではなく、私

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

たちの体の重要な臓器の一つである「脳」の病気なのです。

まずは、この点をしっかり認識して頂ければと思います。

あなたの病は、「こころ」という抽象的であやふやな場所の病気ではなく、「脳」という明確な臓器の病気なのです。

体のどこが悪くてうつ病なのか？

どこに問題があるのか？

どこを治療すれば良くなるのか？

それは、「脳」です。

まずは、この点をしっかり抑えて頂ければと思います。

では、次に、一体全体「脳」にどんな問題が起きていて、

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

気分が落ち込んだり、感情が不安定になったり、体が重くなったりしてしまうのでしょうか？

ここからは、病気のメカニズムについてお話していきます。

まず、私たちの感情や精神状態と大きく関わりのある物質に“脳内神経伝達物質”と呼ばれるものがあります。

これらの代表的なものには、

- ・セロトニン
- ・ドーパミン
- ・ノルアドレナリン
- ・エンドルフィン

などがあります。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

このレポートをお読みのあなたも、上記の脳内伝達物質に関してはお聞きしたことがあると思います。

それぞれ、セロトンは「安心」、「食欲」、「睡眠」などの機能をコントロールし、ドーパミンは「喜び」を感じる時、ノルアドレナリンは「興奮」を感じる時に分泌され、エンドルフィンは熱さ、痛さなどを和らげる「脳内麻薬」として分泌されます。

それぞれにそれぞれの役割があり、これらの脳内神経伝達物質がお互いによく連携が取れている時は、私たちの感情や精神状態は安定します。

ところが、これらの脳内神経伝達物質の働きが思うようにいなくなると、やる気が出なくなったり、体がだるく感じたり、憂鬱な気分になったりしてしまうのです。

そして、この脳内神経伝達物質の不調和が、うつ病を

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

はじめとするさまざまな精神疾患に大きく関わってきているのです。

では、どうして脳内神経伝達物質がうまく働かなくなってしまうのでしょうか？

これには、2つの原因があります。

いずれも食べ物に関わることですが、ひとつずつ順番にお話していきます。

まず、1つ目の原因ですが、これはアメリカの統計が基になっているのですが、実は、炭水化物や糖質の消費量が増えるにつれ、うつ病も増えるというデータがあります。

アメリカでは、重度の差こそあれ成人人口の約26%がうつ病と診断されています。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

アメリカの研究グループによる世界6カ国を対象とした、「うつ病の発症」と「糖質の消費量」との関係についての調査結果によると、6カ国とも、砂糖の消費量が急激に増えると共に、うつ病も急激に増えていたのです。

また、『悪童マイケル』というイギリス発の有名なレポートがあるのですが、彼は、その名の通りケンカ好きで情緒不安定で集中力のない少年でしたが、炭水化物中心の食事から、栄養価の高い食事に変えてからというもの、すっかり素直な大人しい性格に変わってしまったという報告があります。

炭水化物や糖質の多量摂取が、脳内神経伝達物質に悪影響を与え、そして、私たちの感情や精神状態を不安定にさせているのです。

その結果が、うつ病をはじめとする様々な精神疾患な

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

のです。

このように、炭水化物や糖の過剰摂取、これが1つ目の原因です。

そして次に、2つ目の原因についてお話します。

そもそもセロトニンをはじめとする脳内神経伝達物質ですが、これらはアミノ酸から作られています。

アミノ酸は、肉や魚や卵などのタンパク質に含まれています。

これらのタンパク質の摂取が足りないと、私たちの体はセロトニンやドーパミンなどの脳内神経伝達物質を十分に作ることはできません。

これらの神経伝達物質が脳内で不足すれば、信号の

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

発信や受信がうまくいかず、私たちの感情や精神状態は非常に不安定になります。

従って、うつ病になったり、その他の精神病になってしまったりするのです。

つまり、脳内神経伝達物質を作っているアミノ酸の摂取不足が原因で、精神的な病気になってしまっているのです。

これが、2つ目の原因です。

一般的に、うつ病の原因は社会環境の変化、対人関係、仕事、学校などの環境が影響していると言われます。

確かに、それがきっかけとなって感情や精神状態が不安定になることもあるでしょう。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

しかし、それ以前に、まず、私たちの感情や精神は「こころ」から生まれているのではなく、「脳」から生まれているということを理解する必要があります。

そして、脳に問題があるからこそ、社会環境などの外的要因がきっかけとなり、うつ病などの病気に発展してしまっていることを理解しなければなりません。

もし、糖など体に悪いものを控え、代わりにタンパク質などをしっかり摂取すれば、脳は健康な状態に保たれます。

つまり、セロトニンをはじめとする脳内神経伝達物質がしっかり働ける状態を維持できるというわけです。

仮に、脳が正常な状態を維持できているのであれば、社会環境から受けるストレスなどにも十分対応できるの

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

です。

一方、脳内の神経伝達物質が不足していて、脳が正常な状態ではなかったら、社会環境から受けるちょっとしたストレスなどにも対応できず、感情や精神状態が不安定になり、最終的には精神的な病になってしまうのです。

うつ病の本当の原因は、元をたどっていくと“食べ物”に行き着くのです。

私たちが、本来必要としているタンパク質などの栄養素をしっかり摂取すれば、脳内神経伝達物質が十分に作られ、脳内は正常を維持できるのです。

そうすることによって、安定した感情、安定した精神状態を維持し続けられるのです。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

具体的な食事の方法は、今後発行するメールマガジンやお約束の3つの無料動画の中でも詳しくお伝えしていきます。

このレポートでは、まず、先ほどお伝えした、うつ病や精神疾患の2つの原因をしっかりと把握しておいてください。

原因が分かれば正しく治療していくことができます。

治療方法が正しければ、病気は必ず良くなりますので、どうか私たちを信じて、一緒に病気を克服していきましょう。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

4. 間違いだらけの現代のうつ病治療…

正直にお話しすると、このテーマに触れるべきかどうか、かなり真剣に悩みました。

なぜかというと、今からあなたにお話しすることは、一般的にはタブーとされていることだからです。

私は、このことを話すことで、恐らく、多くの人を敵にまわすことになります。

また、何らかの圧力を受ける可能性すらあります。

ですが、あなたには例えそのようなリスクを負ってでも、お伝えしなければならなかったと思ったので書くことにしました。

今からお話しすることを聞くと、あなたはすごくショックを

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

受けるかもしれませんが、怒り狂うかもしれません。

でも、今から私がお話しすることは、嘘偽りのない“真実”ですので、どうか冷静に受け止めて頂ければと思います。

それでは、早速、順番にお話していきます。

『現代のうつ病治療の間違った常識』

今、あなたがうつ病や精神疾患のため病院へ行くと、多分、次のような治療が行われると思います。

1つは、薬物療法、そしてもう1つは、心理療法、これらが一般的な2つの治療法です。

恐らく、あなたも異論はないと思います。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

しかし、その結果…

あなたの病気はどれくらい良くなったでしょうか？

病気は根本的に改善されたでしょうか？

病気は再発しなくなったでしょうか？

一時的な改善があって「はい」とお答えになる方も、中にはいらっしゃるかもしれませんが、恐らく、ほとんどの方は、「いいえ」とお答えになるのではないのでしょうか？

特に、このレポートを読んでいるあなたは、今、精神的な病で何らかの問題を抱えていたり、悩んでいたりするからこそ読んでいると思います。

もちろん、そのご家族やご友人の方が読まれているかもしれませんが。

いずれにしても、あなたの答えは「いいえ」だと思います

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

す。

前述しましたが、精神的な病気の本当の原因は何だったのでしょうか？

そうですね。

問題は、「こころ」にあるのではなく、「脳」にありましたね。

そして、特に脳内神経伝達物質という私たちの感情や精神の安定を司る物質の影響が大きかったです。

そして、その脳内神経伝達物質は私たちが普段口にする食べ物の影響を大きく受けていました。

まずは、この根本的なところをしっかりと抑えておいてください。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

そして、その上で、これから現代の一般的なうつ病や精神疾患の治療法を見ていきますね。

では、まずは、薬物療法ですが、これは例えばパキシルなどの抗うつ薬は、脳内神経伝達物質が減らないようにする為の薬です。

確かに、抗うつ薬を飲めば人によっては、一時的に気分が良くなったりするでしょう。

しかし、そもそも薬で脳内神経伝達物質の働きを助けるのではなく、脳の状態を正常に戻し、十分な神経伝達物質を維持し、そして、信号の伝達がスムーズに行くようにしなければなりません。

それが、根本的な解決法であり、薬物療法はただ単に対処療法にしか過ぎないのです。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

また、薬物耐性によって薬の効果はどんどん弱まっていき、その為、量や種類がどんどん増えてしまうという結末に至ってしまいます。

薬物療法は、あくまでも一時的な症状の緩和にのみ限定すべきで、そもそも薬で病気を完治させようとする考え方に大きな間違いがあるのです。

次に心理療法に関してですが、こちらに関しても同様に、そもそも脳内に起きている問題をカウンセリングだけで解決することは非常に困難です。

その理由は明確で、私たちの感情のコントロール、精神状態の安定に不可欠な脳内神経伝達物質が、そもそも不足しているのに、カウンセリングで病気を治すことはできないからです。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

もちろん、補助的な位置づけで、病気の改善をサポートすることは出来るでしょう。

しかし、繰り返しになりますが、うつ病や精神疾患は「こころ」の病気ではなく、「脳」の病気です。

ですから、脳の治療が先決なのです。

まずは、脳内神経伝達物質の原料となっているアミノ酸をしっかりと摂取し、そして、体に悪影響を及ぼす糖質は避けるべきなのです。

まずは、根本的なところからスタートさせ、その上で、心理療法などを取り入れていくと良いでしょう。

根本的な病気の原因が分かっていると、このように現代の治療法のような間違いがまかり通ってしまうのです。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

現代の日本のうつ病治療の現状は、こんな状況です。

現代のうつ病治療が、根本的に間違っている訳ですから、あなたの病気が良くなるのも無理はないのです。

では、なぜ、こういった真実が伝えられることなく、間違った治療が続けられているのでしょうか？

私は、その理由は2つあると考えています。

1つ目の理由は、ただ単に、うつ病や精神疾患の本当の原因を知らないという無知が理由です。

そして、2つ目の理由は、その真実が伝わると損する人たちがいるからという理由です。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

1つ目の理由については、これは医学界の大きな問題であると思います。

しかし、それ以上に大きな問題は2つ目の理由です。

もし仮に、体に悪い糖をやめて、本当に必要なタンパク質などの栄養素をしっかり摂取する食事法がうつ病の治療法として一般的に広まれば、間違いなく、ほとんどのうつ病患者さんがは良くなるでしょう。

しかし、実は、そうなると困る人たちがたくさんいるのです。

それが誰かというと、例えば、

- ・抗うつ薬などをはじめとするうつ病治療薬を作っている製薬会社であったり、

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

- ・定期的に通ってお金を払ってくれるうつ病患者を失くしてしまう病院や治療院であったり、
- ・サプリメントを販売している業者であったりする訳です。

彼らは、あなたの病気が良くなってしまうと困ってしまうのです。

だからこそ、真実が伝えられないままにいる可能性があると考えます。

もし、この事実が本当だとしたら、あなたは、大きなショックを受けるでしょうし、怒りすら覚えると思います。

でも、残念ながら、これが現代の日本のうつ病治療の現実なのです。

今は、とにかく冷静に受け止めて頂ければと思います。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

そして、これは決して日本に限ったことではありません。

うつ病治療が、日本より少し進んでいるアメリカにおいても同じ現実があります。

ただ、アメリカの富裕層や知識階層の人たちは、既にこの事実を知っています。

そして、彼らだけが、病気を根本的に克服する治療法を取り入れて健康に暮らしているのです。

しかし、残念ながら、アメリカでも、まだまだこの治療法は一般的には知られていません。

同じように、製薬会社や病院関係者、政治家などからの圧力が加わっているからです。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

これが現実です。

でも、あなたは心配する必要はありません。

なぜなら、あなたは、これから私がお伝えしていく【荒木式】食事法を実践すれば、病気を克服することができるからです。

今、お伝えしたことは、今後、あなたが病気を克服していく過程で、知っておいて欲しいことです。

なぜなら、この事実を知らないと、いつまでも現代の間違った治療を続けて、一生、病気を克服できなくなってしまう可能性すらあるからです。

だから、これはこれで、現代のうつ病治療の現実として冷静に受け止めておいてくださいね。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

5. うつ病や精神疾患を克服する食事法の最終形とは？

それでは、最後に、では一体、どうすれば病気を克服できるのかというテーマについてお話します。

これが最も大切なテーマであることは言うまでもありませんが、その前に、今日、このレポートでお伝えしたことを、もう一度、分り易いように箇条書きにしてまとめてみます。

- あなたの病気がよくなる理由は、あなたの責任ではなく、現代の治療法が間違っているからです。
- 精神的な病気になる原因は、「こころ」にあるのではなく、「脳」、特に脳内神経伝達物質にあります。
- 脳を正常な状態に維持する為には、体に悪影響を

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

及ぼす糖の摂取を控え、脳内神経伝達物質の原料となるアミノ酸をしっかり摂取することが大切です。

ここまでで、以上のような内容をお話してきました。

また、

- ・今までの治療法が間違っている理由
- ・なぜ、そのような現状になってしまっているのか？

などについてもお話してきました。

そして、恐らく、今、あなたが一番知りたいと思っているのが、では一体、どんな治療をすれば、うつ病や精神疾患を根本的に克服することができるのかということだと思います。

そこで、最後にあなたにその方法をお伝えしたいと思い

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

ます。

うつ病や精神疾患に最も効果のある治療法ですが、それは、今までにお伝えしてきた通り、「体に悪影響を及ぼす糖質」を摂取せず、「タンパク質などの必要な栄養素」をしっかり摂取する食事をする事です。

第一段階として、まずは、体や脳に悪影響を及ぼす「糖質」を断ちます。

そして、第二段階として、脳内を正常に保つために、脳内神経伝達物質の原料となっているアミノ酸をしっかり摂取します。

うつ病患者さんやその他の精神疾患でお悩みの患者さんに共通して言えることの一つに、彼らは甘いものが大好きで、炭水化物中心の生活をしていて、私たちの体が本当に必要としているタンパク質などの栄養素をほと

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

んど摂取していないという特徴があります。

恐らくあなたもそのような傾向が強いのではないのでしょうか？

もし、あなたが今までと同じように「糖質」を過剰に摂取し、本来必要とされている栄養素を十分に摂取できていないのでしたら、病気が良くなる可能性は低いでしょう。

なぜなら、繰り返しお話しているとおりに、そのような食事をしてしていると、脳内神経伝達物質が不足し、脳内を正常な状態に維持できないからです。

それどころか、病気は今後、悪化してしまうことすらあるでしょう。

ですので、うつ病患者さんや精神疾患でお悩みの患者

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

さんは、全員、“糖質を摂取せず、タンパク質などの栄養素をしっかり摂取”しなければならないのです。

そして、この食事法を、私たちは【荒木式】食事法と呼んでいます。

【荒木式】食事法こそが、他のどんな治療法や薬やサプリメントや心理療法よりも精神疾患に効果のある食事法なのです。

これ以外に、病気が根本的に良くなる方法はありません。

崇高クリニックでは、既に、数えきれないほど多くのうつ病患者さんを【荒木式】食事法で改善させてきました。

今までに、あらゆる治療法を試しても、決して良くならなかった病気が、【荒木式】食事法を実践したことによっ

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

て、劇的に改善しています。

薬や心理療法をやめられた患者さんも多数いらっしゃいます。

実績のある食事法です。

ですので、もし、このレポートをお読み頂き、少しでも興味を持って頂けるのであれば、今後、私たちが発行するメールマガジンをお読みください。

メールマガジンでは、もう少し具体的に、【荒木式】食事法についてお話していきます。

また、このレポートをお読み頂き、“糖質を摂取しない、タンパク質をしっかり摂取する”ということに、少しでもご納得して頂けたのであれば、ぜひ、少しずつでも出来ることから実践して頂ければと思います。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

少しずつでも出来ることから実践していけば、少しずつ病気も良くなってきます。

今日から毎日の生活の中で、このレポートの内容をほんの少しだけでも意識して実践してみてください。

それだけでも、あなたの気分は、徐々に回復していくでしょう。

そして、いずれは元通りの健康な生活を取り戻すことができます。

あなたが【荒木式】食事法を習慣化したとき、完全に病気を克服できるでしょう。

そして、二度と苦しい病気が再発することもなくなります。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

こころも体も軽くなって、充実した毎日を送れるようになるのです。

【荒木式】食事法なら、それは可能です。

あなたが病気を克服して、健康な毎日を送られることを心よりお祈りしています。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

最後に

荒木先生のお話は、いかがでしたでしょうか？

私は、初めて荒木先生にお会いして【荒木式】食事法についてお聞きした時に、本当に大きな感銘を受けて、それ以来、ずっと荒木信者です。

実は、私は、このお仕事をさせて頂く以前のサラリーマン時代にパニック障害に悩まされた経験があります。

当時、私は、その症状がパニック障害によるものだということ、さらにはそのような病気があることすらまったく知りませんでした。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

ですので、本当にどうして良いのか分からず、正に不安と恐怖のどん底でした。

私の場合は、当時、勤めていた会社で、睡眠不足で疲れている時に満員電車などの密閉された空間でその症状が出ていました。

心臓が破裂するんじゃないかと思うくらいドクドクなり始め、ものすごく息苦しくなって倒れそうになりました。

しばらく休むと少し良くなっていたのですが、くり返し起こっていたので電車に乗れなくなるほどでした。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

特に不安だったのが、原因が分からず、どうすれば良いのかが全く分からなかったこと、そして、このまま治らないんじゃないかと思ったことです。

私の場合は、まだ軽い症状だったかもしれません。

でも、今、こうしてこのレポートをお読みのあなたは、恐らくもっともっと辛くて苦しい症状と闘っていると思います。

私も、精神病を経験した過去がありますので、その不安、恐怖、苦しさ、辛さはよく理解できます。

まずは、そのことをあなたにお伝えしたいです。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

そして、それと同時に病気は必ず治ると言うことを強くお伝えしたいです。

現に、私自身、今ではパニック障害の症状が出ることは全くなくなりました。

これからあなたにお伝えする【荒木式】食事法を実践してから、私は一度もパニック障害や精神的な病気になったことがないのです。

そしてこれは、私だけではなく、たくさんのうつ病患者さん、パニック障害、拒食症・過食症の方、その他の精神疾患を患っている方に言えることです。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

【荒木式】食事法を実践したほとんどすべての方が、完全に病気を克服しているのです。

ですので、あなたも「必ず病気は治る」と信じて、【荒木式】食事法を実践していただきたいと思います。

今回、私たちが、このレポートを作成したのには、2つの理由があります。

その1つ目の理由は、純粹に、このうつ病に最も効果のある【荒木式】食事法を1人でも多くのうつ病患者さんにお伝えしたいという切実な思いからです。

そして、もう1つの理由は、この素晴らしい食事法を実践して、根本的にうつ病を克服してもらうために、あなた

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

に【荒木式】食事法の詳細を知って頂きたいからです。

もし崇高クリニックを訪れて頂ければ、荒木先生の指導のもと【荒木式】食事法のすべてを学び、最善の治療を進めることができるでしょう。

崇高クリニックでは、通常2～3週間の入院をして、退院後も自宅で【荒木式】食事法を実践できるよう細かく指導されます。

“うつ病患者さんが食べてはいけないもの”

“うつ病患者さんは、何を食べれば良いのか？”

という、具体的な食べ物についてはもちろんのこと、

- ・うつ病という病気について、
- ・人間の身体の仕組みについて、
- ・運動方法について、

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

などなど、うつ病を根本的に改善するための治療法をすべて教えてもらうことができます。

【荒木式】食事法の具体的な実践方法を教わるのには、崇高クリニックを訪れて頂くのが最善の方法です。

しかし、実際には、兵庫県の加古川市にある病院に2週間以上入院するというのは簡単なことではありません。

誰もが、入院したくてもすぐには入院できないということは当然分っています。

そこで、今回、私たちは、ご登録頂いたメールアドレスに、もう少し詳しく【荒木式】食事法についてお伝えするためのメールマガジンを発行していこうと思っています。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

崇高クリニックでの様子をお伝えしながら、あなたに自宅で【荒木式】食事法を実践できるように、出来る限りのことをお伝えしていきたいと思います。

このメールマガジンで、私たちにできることはすべてさせて頂くつもりです。

ですので、まずは今後のメールマガジンにご期待頂ければと思います。

恐らく、今あなたは、このレポートをお読み頂いて、【荒木式】食事法を実践すれば、うつ病を克服できるかもしれないという可能性を感じていると思います。

今は、その可能性だけを信じて、今後のメールマガジンをお読み頂ければと思います。

必ず、あなたのお役に立てるメールマガジンを発行して

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

いきますので、楽しみにしててください。

また、先ほどのサイトでもお話した＜3つの無料動画＞は、メールマガジンの中でお届けしていきますので、こちらも楽しみにしててください。

＜3つの無料動画プレゼント＞

●無料動画1 (2:26)

うつ病は「こころ」の病気でしょうか？

●無料動画2 (2:58)

うつ病の原因に食べ物が関係しているのは本当ですか？

●無料動画3 (5:27)

炭水化物や甘いものを食べ過ぎるとうつ病になりやすくなるのは本当ですか？

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

それでは、長い文章で、目がお疲れかもしれませんが、お許してください。

次回のメールマガジンでお会いできることを楽しみにしています。

株式会社イコールヒューマン
代表取締役 木村哲也

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

最後に、このレポートに関するご意見・ご感想・ご質問など、何でも構いませんので、以下のメールアドレスまで送って頂けるとすごく嬉しいです。

頂いたメールは、崇高クリニックの荒木先生にもお見せしたいと思います。

あなたのご感想やご意見を基に、今後さらに役に立つレポートやメールマガジンを発行していきたいと思えます。

<送付先窓口>

info@utsubyou.jp

あなたからのメールを励みに、今後ますます精進していきたいと思えます。

『「うつ」は炭水化物をやめれば薬なしでよくなる』

『【荒木式】うつ病克服プログラム』

「うつ」は炭水化物をやめれば
薬なしでよくなる

株式会社イコールヒューマン

<http://equalhuman.com>