

# うつ病と自律神経失調症の不安解消セミナー

これまで考えていたうつ病と自律神経失調症の捉え方が、完全に変わる内容になっていると思いますので、しっかりとすべての動画及び音声をご利用になってください。

うつ病と自律神経失調症の不安解消セミナーはこちらから

<http://curehouse.jp/blog/utu-jiritsu/>

パスワードは以下をご利用ください。

パスワード：utsujiritsu

内容に関しては、以下のようになっています。

## 第1部（約1時間12分）

1. うつ病と自律神経失調症について
2. 自律神経と密接につばがる8つのポイント
3. 感情と自律神経の関係
4. 感情とうつの流れ
5. バーンアウト症候群(燃え尽き症候群) について
6. 自律神経失調症から始まるうつ
7. 抗うつ剤の効果
8. 背骨と自律神経失調症の関係
9. うつ病と自律神経失調症の投薬治療の流れ
10. ストレスに押しつぶされるときの状態とは
11. 心療内科の役割とは

## 第2部（約1時間20分）

1. 薬を止めた時の禁断症状
2. 脳に入ることができる4つの栄養素
3. 肝臓と薬（副作用）の関係
4. 内臓と感情の関係
5. 気絶と睡眠の違い

6. うつ病になった場合の立ち直り方
7. 薬と医者との関係
8. 病気が治った後にどうするか？
9. 運動の重要性について
10. 薬と運動のうまい付き合い方
11. 筋肉を動かすことでうつ病を治す？

### 第3部(約1時間1分)

1. サプリメントの取り方
2. 正しい食事のとり方
3. 不安とおびえに対する対策
4. 筋肉を落としていく方法
5. ストレッチのキモ
6. 自律神経と血糖値の関係
7. 高血圧と心臓肥大の対策