

うつ、イライラ、不眠に薬はいらない
聴くだけで強いメンタルが入る!!
『「森のセラピー音」で薬いらず! 病気知らず!』発売

「屋久島」「白神産地」「奥入瀬」などの人気癒しスポットで
収録した自然音 CD (57分) 付き!!

世界文化社は、心の不調が起こっても、薬に頼らず、自然音を聞くことで
副交感神経の働きを高めることを説いた『「森のセラピー音」で薬いらず! 病気知らず!』を発売。



長引く不況や長時間労働による過労、人間関係、経済的な問題などにより、現代人はストレスとは無縁でいられません。人は過ストレス状態に陥ると、精神的に不安定になり、免疫力が低下し、さまざまな病気にかかりやすくなってしまいます。そして、ストレスによる「うつ」や「イライラ」、「不安」、「パニック状態」「不眠」などの気になる症状が現れると、とにかく薬を飲んで治そうとする人が多いのが現状です。

本書の監修者・内海 聡氏は、薬を使わず、食養（東洋医学における食事による栄養のとり方）や量子医学（原子核を構成する陽子や中性子、電子などの特性を生かした検査や治療）、解毒療法などを用いることで精神疾患の治療に取り組んでいる医師です。内海氏は、「自然を身近に感じ、生命力を高める一つの方法が、視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚の五感を刺激すること」と言い、「五感を研ぎ澄ませ、自然を身近にして生活するには、森の自然音・「森のセラピー音」を活用することが有効である」と提案しています。

本書は、「屋久島」「白神産地」「奥入瀬」などの人気癒しスポットで収録した自然音【小川のせせらぎ、木々のざわめき、滝の音、鳥のさえずり、虫の声】が入ったCD(57分)が付いています。CDに合わせて実践できるストレッチやツボ、呼吸法から内海式デトックス術なども紹介。

「森のセラピー音」を聞いてイメージするだけで、ストレスに負けない強いメンタルが手に入ります。

▼「森のセラピー音」CD INDEX

[屋久島]

- 1: 縄文杉
- 2: ウィルソン株
- 3: 森林限界
- 4: 白谷雲水峡
- 5: 大川の滝
- 6: 永田いなか浜

[白神山地]

- 7: クマゲラの森
- 8: 風のブナ林
- 9: くろくまの滝

[奥入瀬]

- 10: 紅葉の清流

[清里]

- 11: 美し森の朝

[奥多摩湖]

12: 溪谷沿いの虫たち

[阿諏訪川]

13: エンマコオロギ

[乙女高原]

14: 高原の虫たち

▼目次

さあ、生命力あふれる森の旅へ

屋久島／白神山地／奥入瀬／清里

奥多摩湖／阿諏訪川／乙女高原

第1章 「森のセラピー音」で自律神経を整える!
健康になる!

ストレスに強い体はこうして作る

メンタルを強くして病気を防ぐ「森のセラピー音」

第2章 「森のセラピー音」の効果的な聴き方
「体にいい音」を取り入れてストレスに強くなる!
森のセラピー音 CD 活用術

- 01: [自然をイメージしながら集中して聴く]
- 02: [呼吸法に合わせて聴く]
- 03: [ウォーキングしながら聴く]
- 04: [ストレッチしながら聴く]
- 05: [足ツボ刺激しながら聴く]
- 06: [耳ツボ刺激しながら聴く]
- 07: [ふくらはぎマッサージしながら聴く]
- 08: [アロマセラピーしながら聴く]

第3章 たまった毒素がスッキリ!「内海式」デットクス術

- ・ケミカルなものを極力避けた生活を
- ・一日三食をやめなさい
- ・「脱・塩素」生活のすすめ
- ・皮下脂肪と内臓脂肪をキレイに保つ
- ・温熱療法で汗といっしょに毒を出す

おすすめ自然音 CD カタログ

▼監修者プロフィール

内海 聡(うつみ さとる)

Tokyo DD Clinic 院長。

NPO 法人 薬害研究センター理事長。

1974 年兵庫県生まれ。

筑波大学医学専門学群卒業。

薬漬けの現代医療に警鐘を鳴らす内科医。

薬を使わずおもに量子医学、

栄養学、解毒学などを用いて

治療に取り組み、成果を上げている。

『医学不要論』(三五館)、

『子どもを病気にする親、健康にする親』

(マキノ出版)など著書多数。

▼ 出版物概要

1. 書籍名:『「森のセラピー音」で薬いらず! 病気いらず!』

2. 発売日:2014 年 8 月 23 日

3. 定価:本体 1,300 円+税

4. 判型:A5 判

5. 頁数:112 頁

6. 監修:内海 聡

▼ 『「森のセラピー音」で薬いらず!病気知らず!』書籍ページ

<http://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/4418144226/sekaibunkacom-22>

▼ 世界文化社の新刊情報

<http://www.sekaibunka.com/>

【本件の連絡先】

株式会社世界文化社メディアマーケティング部 南・篠崎

〒102-8187 東京都千代田区九段北 4-2-29

PHONE :03-3262-5153 FAX:03-3262-5435

e-mail :media@sekaibunka.co.jp

URL: <http://www.sekaibunka.com/>