

# 人間関係や考え方を変えるよりカンタン! 食事を変えるだけでうつは治る!

『うつヌケ』(KADOKAWA)で話題の精神科医が教える  
薬を使わず食事だけでうつを治す3つのポイント!

## 薬を使わず自分のうつを治した精神科医の うつが消える食事

YSこころのクリニック 院長  
宮島賢也・著

46判ソフト  
本体1,200円+税  
ISBN978-4-7762-0960-7



食事に関する3つのポイントを守るだけ!  
本書は宮島医師の著書の中で  
うつを治すための食事に特化しました!

### ポイント1:心と体のデトックスをする

例:半日orプチ断食して体と脳のデトックスをすると  
自分の内面と向き合う余裕が出来る

### ポイント2:腸内環境を整える

例:日本古来の発酵食を中心とした食事  
腸内環境リセットする

### ポイント3:適切な栄養を取るようになる

例:注意力散漫解消したい時は鉄分多く含むレバーを取る!  
やる気がでない時は豚の生姜焼きでビタミンB1をチャージ

★ご注文いただいた冊数は調整が入る場合がございます。予めご了承ください。

#### 宮島賢也

防衛医科大学卒業。  
YSこころのクリニック 院長。  
薬を使わないで「うつ」を治した自身の  
経験から、薬を使わない精神科医として  
患者に寄り添った治療を続けている。

『うつヌケ』(KADOKAWA)の著者の  
田中圭一氏は宮島医師の  
著書を読んだことでうつから  
ぬけだしました!(『うつヌケ』にも記載あり)

FAX 03-5425-6770

TEL 03-5425-6626

注文	貴店印	ご担当者名 様	薬を使わず自分のうつを治した精神科医の うつが消える食事 著・宮島賢也 46判ソフト 本体1,200円+税 ISBN978-4-7762-0960-7	拡材のご希望 (Oをつけて下さい)
		ご注文数 冊		POP パネル
	シリーズ累計 135万部突破の ベストセラー!!!	注文 冊	聞くだけで自律神経が整う CDブック 著・小林弘幸 本体1,200円+税 ISBN978-4-7762-0836-5	聞くだけで 自律神経が整う CDブック 135万部突破!!

株式会社アスコム 〒105-0003 東京都港区西新橋 2-23-1 3東洋海事ビル8階 ※本社移転しました

アスコムのHP内に書店様向けページができました!ぜひご活用ください。

<http://www.ascom-inc.jp/shoten/>