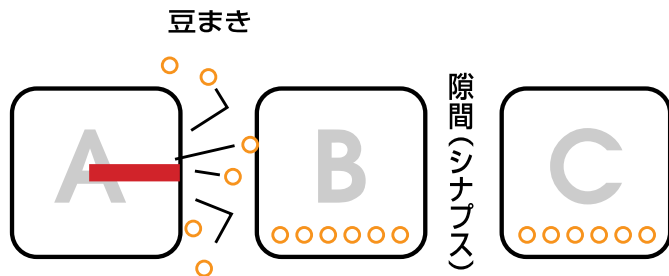


●思考とセロトニン類の関係

思考とは、情報を、脳細胞に次々と受け渡していくこと。

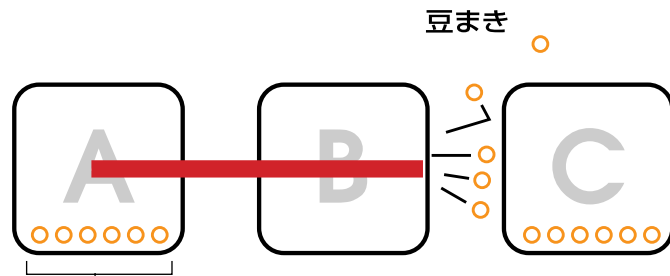
1. 細胞Aから細胞Bへ

脳細胞同士にはわずかな隙間(シナプス)がある。この隙間に、豆(セロトニン類)を放出して、隣の脳細胞に当てる。



2. 細胞Bから細胞Cへ

このように思考は、情報を次から次へと渡していくことによってなされる。

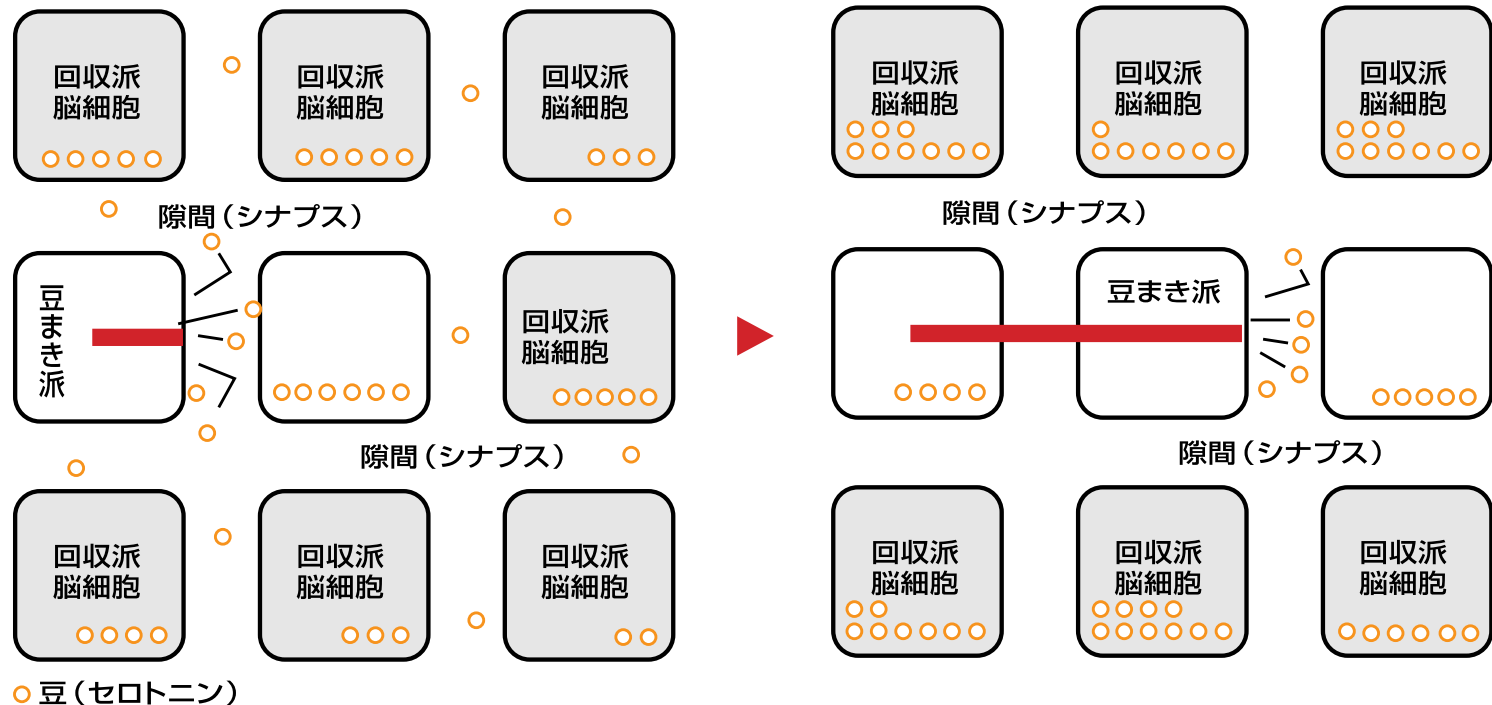


一旦放出されたセロトニン類は、素早く回収されて次の放出に備える。

●思考経路の固定化とセロトニン類

小数派の「豆まき派」と、大多数の「回収派」

何かに集中するということは、他の細胞間ではデータの伝達を、遮断しているということ。
遮断状態の脳細胞は、間違っても「豆」が対岸の脳細胞に当たらないよう、シナプスという場に漂っている「豆」まで全部一粒残らず回収してしまう。



●セロトニン類の増加

外部から増加させる

不足しているセロトニン類を増やすような薬を使えば、うつ症状は直るはず。と、いう考え。

▼
薬

▼
当初は改善

▼
しかし、思考を正確にすることが使命の頭は、思考に集中する(ウツサイクロンを維持する)ために、溢れているセロトニン類を回収。

▼
元通り、頭が管理している濃度になる。

外から注入しても、頭は、それを、「自分で決めた濃度」に調整してしまう。つまり、どんなホルモンも最初は、著しく効きくが、やがて、効かなくなり、そして、副作用や反作用があらわれる。

内部で、増加させる

セロトニン類を増産するのに、良いたべものであるとか、栄養素をたくさん摂取することによって、それを増加させる方法

▼
食べ物、栄養素etc.

▼
確かに、セロトニン類を製造するのに必要な栄養や要素が不足していれば、それはセロトニン類の全体的な不足になる。

▼
しかし、現在の栄養事情では、その不足が原因でうつ症状になっているということは、ほとんど考えられない。

▼
セロトニン類は、回転使用が可能で、特殊な元素や要素が必要なわけではないため、通常に生活して通常に食事をしていれば、関係ない。うつ症状の無い人と同じような食事をしていれば、何も、問題はない。

偏在を解消する

セロトニン類が、一般の場に不足している原因は、「偏在」ですから、これを解消すればよいわけです。

そして、偏在にいたる理由は、精神の緊張、集中ですから、それをやめればよいということになります。

▼
**ウツサイクロロン
解消ワーク**

●対処法と改善法