

自然な眠りを誘うCD 医師からの贈り物 ～心おだやかに眠りにつくあなたへ～



ナレーション

萩原 優

(イーハトーヴクリニック院長)

藤原万梨子、鈴木ひろえ

音楽 Koji-Sakurai

定価 ¥2,000+税+送料

不安・ストレスなどから生じる睡眠導入障害、睡眠状態改善を目的に、イーハトーヴクリニック院長・医学博士の萩原優医師が監修、制作「トリプル・インダクション」という方法を用いて

(3名が同時に語りかけています)のリラクゼーションCDです。

萩原医師は、医療における精神面に特に重要視し統合医療を行い、治療に催眠療法を取り入れています。

心と体の問題は、潜在意識に語りかけることがとても重要で効果があることを多くの患者さんに広めています。

CDをただ聴き流しているだけで潜在意識状態になり、自律神経系の副交感神経が優位になり血液の循環やリンパの流れが良くなります。

そして心や体や脳の緊張や疲れを解きほぐし、心穏やかに眠りにつくことができます。例え、眠った気がしない、すぐに目覚めてしまった、と感じたとしても、このCDを聴いている間は、脳波はα波、あるいはシータというリラックスした脳波になりますので、短い時間でも心と体と脳の疲れが取れる状態になります。

盤面とジャケット内面デザインに、宇宙根元のエネルギーをアクリル画で描かれている画家「アンフィニ」さんの御好意により「玉座トパーズ」を使用させて頂きました。

**あなたの心地よい睡眠にお役立ていただいたり、
よく眠りにつけないとおっしゃる方へのプレゼントとしてもお勧めいたします。**

《このCDを聴く時のお勧め》

- ・就寝時、横になり明かりを暗くリラックスできる環境でお聴き下さい。
- ・ステレオタイプ（左右から音が出る機器）をお持ちでしたら、ヘッドホンをお使いいただくのを勧めます。ステレオタイプでない場合、ヘッドホンがなくてもお持ちの機器でもかまいません。
- ・音量はお好みですが、少し小さめをお勧めします。言葉はハッキリと聴こえていなくても大丈夫です。言葉を理解しようとせず、聞き流す位が丁度良いです。

《このCDを聴く時のご注意》

- ・リラックスし、注意力が低くなっていますので、車の運転中や仕事中は聴きにならないでください。
がん、催眠療法、統合医療、ホリスティック医療

メール info@ihatovo-clinic.com

イーハトーヴクリニック

ファックスでもお申込み受け付けております。TEL：045-902-7240 FAX：045-482-7620

イーハトーヴクリニックのホームページ・お問い合わせからもお申し込みができます。 <http://ihatovo-clinic.com>

ご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。