

P06 やる気が出ない、お腹が緩い、よく眠れない、すぐイライラする……

あなたの自律神経は
乱れていませんか？

P06 まずは自分の状態をチェックしましょう

P07 自律神経について知っておきたい基礎知識

●本をお読みになる前に

この本は新規取材のほか、弊社刊行の「LDK」「お徳技ベストセレクション」シリーズ掲載の特集を加筆・再編集したものも含まれます。本書に記載されている情報や紹介している製品の内容は、2021年1月現在のものです。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、実勢価格、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。また本書に記載している内容は、その効果を100%保証するものではありません。体の不調が長く続く場合は病院や診療所などの医療機関を受診し、医師の診察を受けてください。

うお徳技 ベスト 194

P12 [PART.1] 冷え、肩こり、高血圧、足のむくみなどを解消

「血行の良い」カラダになる！

- ゆっくり会話すると自律神経が整う
- 冷え性を防止するなら温める機能のあるくつ下が◎
- サーモンとアボカドは血流を促進させるビタミンEが多い



P26 [PART.2] なんとなく疲れた、やる気が出ない、などを解消

「疲れにくい」カラダになる！

- 休日でも毎朝同じリズムで起きることを心がける
- フェイスタオルを足指でたぐり寄せて血行改善
- 下半身の安定性が高まると普段の生活でも疲れにくい



P34 [PART.3] 便秘や下痢などの腸の不調を解消

「腸を整える」カラダになる！

- 腸の「の」の字マッサージで朝からスッキリ
- 「ネバネバ食材」が善玉菌の働きをサポート！
- トイレでは前かがみ&つま先立ちで負担を減らす
- グラノーラには乳酸菌のエサになる食物繊維が豊富



P48 [PART.4] 頭が痛んだり締めつけられる悩みを解消

「頭痛を防ぐ」カラダになる！

- マスクやポニーテールが頭痛を引き起こすことも
- 頭痛薬を飲みすぎると悪化してしまうこともある
- 明太子は頭痛に効果のあるビタミンB₂が豊富に含まれる



P22 フッ——と口から6秒吐いて、ス——と鼻から3秒吸うだけ！
最強の長生き呼吸法



P54 新型コロナウイルスを抑えるために！健康な体はワクチンより重要です！！
自律神経を整えて免疫力アップ



P90 朝昼晩 起きてからゆっくり、仕事もゆっくり、ゆっくり休めば、バランスが良くなる！
スローライフで自律神経を整える

マネするだけで体の不調がすべて改善！

P10

自律神経が整

P56 [PART.5] 不眠症や寝ても疲れがとれない症状を解消

「よく眠れる」カラダになる！



- 3秒で吸って6秒で吐くと眠りやすくなる
- アーモンドが緊張を解きほぐしチーズが睡眠ホルモンを増やす
- 全身を伸ばして脱力すると自然と眠気が生じてくる

P66 [PART.6] コントロールしにくいイライラを解消

「イライラしない」カラダになる！



- メールや電話はそのつど対応せずに時間を決める
- 手書きで「怒り日記」をつけて心をすっきりさせる
- 祈るようなポーズをすればイライラから解消される

P74 [PART.7] 緊張・落ち込みなどのメンタルの不安を解消

「メンタルを整える」カラダになる！



- 「私は正しい」「でも」と言いたくなったら気分転換
- 気をつけることを口に出すと大きなミスを回避できる
- 背中全体をほぐすことでいい感じにリラックスできる

P82 [PART.8] 更年期の心と体の不安を解消

「更年期と向き合う」カラダになる！



- 怒らず・あがかず・笑うが更年期を乗り切るコツ
- 和食に地中海食習慣を取り入れるとバランスのよい食事に
- 一週間に1ℓの生オリーブオイルで心血管疾患リスクが減少