

本書をお読みになる前に

この本は新規取材のほか、弊社刊の「LDK」『お得意ベストセクション』シリーズ掲載の特集を加筆・再編集したのも含まれます。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、2023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。

自律神経を整える

お得意®ベストセクション

JIBITSUSHINKEI wa TOTONDERU OTORUWAZA BEST SELECTION

CONTENTS



P06 不眠、疲れ、イライラ、肩こり、頭痛

図解で
よくわかる!

その、なんとなく不調が
自律神経を整えれば解決するワケ

P15 **Column** コロナ禍で乱れた自律神経を整える処方せん

お得意 **ベスト** 165

P16 不眠症や寝ても疲れがとれない症状を解消

PART
1

ぐっすり眠る 自律神経の整え方

P26 便秘や下痢などの腸の不調を解消

PART
2

美腸になる 自律神経の整え方

P48 なんとなく疲れた、やる気が出ない、などを解消

PART
3

疲れにくくなる 自律神経の整え方

P54 冷え、肩こり、高血圧、足のむくみなどを解消

PART
4

血行がアップする 自律神経の整え方



P36 食べて腸から自律神経を整える
心が整う「食べ腸活」のススメ



P42 効能別! 自律神経が整う
カンタン「食べ腸活」レシピ



P62 ココロもカラダも自律神経も“スッキリ”
ととのう!“サ活”の新常識25

P92 1日1分でOK!
自律神経を整える最強のストレッチ



自律神経が整う

P70 コントロールしにくいイライラを解消

PART 5 **イライラが減る** 自律神経の整え方

P76 緊張・落ち込みなどのメンタルの不安を解消

PART 6 **緊張しなくなる** 自律神経の整え方

P82 更年期の心と体の不安を解消

PART 7 **更年期の不調を解消する** 自律神経の整え方

P88 頭が痛んだり締めつけられる悩みを解消

PART 8 **頭痛を防ぐ** 自律神経の整え方

