

つぼのツボ

内関 心を落ち着かせたり胃腸を整えるツボ
手首内側のしわから指3本分肘側

労宮 自律神経を整えます。脳の活性化も。
手を握ったとき、中指と薬指の指先が
手のひらに当たるところの中間。

合谷 肩こり頭痛にも効く万能ツボ。
手の人差し指親指側の骨をたどって
痛気持ちいいところ

太衝 自律神経の乱れによるイライラを解消。
足の親指と人差し指の骨の間をなぞって
いき、交差するところ



また...
 爪の両側を反対の指で
 押んで揉むと
 親指・人差し指・中指・小指
 → **副交感神経**
 薬指
 → **交感神経** に作用します。

自律神経を整える食べ物

発芽玄米、漬物、味噌、醤油、大豆、
 もやし、かぼちゃ、果物、海藻類、貝類
 マグロ、カツオ、レバー、納豆、チーズ、アーモンド etc

自律神経を乱しやすい食べ物

インスタント食品、ファストフード、揚げ物、
 菓子パン、スナック菓子、ホイップクリーム、チョコレート、
 冷凍食品、コーヒ、エナジードリンク、コーヒ-フレッシュ etc

人工甘味料 (アセスルファムK, サカリン, スクラロース)
 (L-フェニルアラニン化合物) **+ 食べすぎ**

自律神経を整える暮らし

○ 交感神経・副交感神経はバランスが大事。
 副交感神経が優位になりすぎると
 意欲の減退・肥満・頭の回転の鈍化・ED・
 アレルギー・アトピー・ぜんそく・起立性低血圧に。

副交感神経を働かせる

○ 笑顔(作り笑いも効果あり) ○ 深呼吸 ○ 音楽
 ○ 39~41℃の入浴 ○ 良い香りを嗅ぐ ○ 腸活
 ○ 日記を書く ○ 瞑想・ヨガ ○ コーチング ○ 早寝

交感神経を働かせる

○ 人との会話 ○ 朝日を浴びる ○ 適度な運動

ちゅうよう
中庸(ほどほど)を目指すのが、中医学。
 すいな
推拿の得意とするところです。
自律神経を整えたい人に推拿は
特におすすめです。

かんたん薬膳 ♪

さつまいもとツナのサラダ

材料(2人分)

さつまいも	約200g
ツナ缶	1缶
☆ アーモンド	20g
☆ オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々

1. さつまいもを1.5cm角に切り、
水にさらす。(約5分)
2. 1を水を切って耐熱皿に広げ、
軽くラップし、500wの電子レンジで
約3分半加熱する。
3. ☆をボウルに混ぜてから全ての材料
を和える。