

A simple black stick figure is shown from the waist up, holding a bright pink heart with both hands in front of its chest. The figure has a large circular head, a small neck, and two thin arms and legs. The background is a light, textured surface.

り う な げ 多 な よ 発 考 気
 ま な ど ー い り う 作 え の 中
 す 症 ぶ の す な の ら 医
 状 不安 どの 症 状 て 学
 か 感 い の 状 が に い で
 ら と 詰 え あ 加 ま は
 わ は 髪 ま る え す パ
 か 関 の り か 逆 ニ
 る 係 の リ た が 上 ツ
 こ パ の 感 た が 他 パ
 と 係 サ パ ため 重 ニ
 が な さ つ 脇 息 要 ツ
 あ そ き 痛 息 が と の ク
 が 原因 と 障害 は

いずれも肝^{かん}脾^ひ心^{しん}の気血失調による
ことから、漢方やツボで調和を目指します。

つぼのツボ

だんちゅう

臆中 左右の乳首の真ん中

きもん

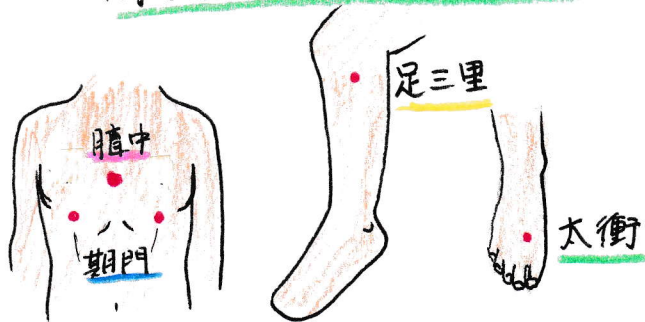
期門 臆中からまっすぐ指4~5本下
第6・第7肋骨の間

あしさんり

足三里 膝の下のくぼみから下に
指4本分

たいいよう

太衝 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



発作が起きたときの対処法

- 本人... 楽な体勢をとる。深呼吸する。
「大丈夫!」と考える。寄り添ってもらう
(第三者にでも)
- 周り... 本人が休める場所を確保する。
換気、水分補給、規則正しい生活が
できるよう整える手伝いをする。

日常生活で気をつけること

- ・朝日を浴びることによってセロトニンを増やす。
- ・夜更かししない。
- ・たんぱく質・新鮮な野菜を多く摂り、
腹八分目にする。
- ・カフェインを摂りすぎない。
- ・深呼吸やストレッチ、太極拳、ヨガ、ラジオ
体操など、軽く運動し、気を整える。
- ・安心できる環境をつくる。

食材

色んなものをバランス良く食べるのが一番ですが

セロトニンを増やすには

トリプトファン + ビタミンB6 + 炭水化物
(アミノ酸)

を朝に摂取するのが良いとされ、

その3つをバランスよく摂取できるのが

バナナ だと言われています。



トリプトファン

大豆、鶏卵、魚卵、乳製品、ナッツ

アボカド、かつおぶし など

ビタミンB6



豚肉、魚類、にんにく、かつおぶし など

炭水化物



いも、果物、穀類、アボカド など

かんたん薬膳 ♪

レシピというほどではありませんが
テキトーすぎですが...



納豆キムチズッパ

材料

ごはん	適量
納豆	"
キムチ	"
チーズ	"
お好みで、炒めた豚肉	

1. ごはんの上に全部のせる。お好み
トリプトファン、ビタミンB6、炭水化物が
バランス良く摂れるだけでなく、
全部発酵食品なので、手軽に
腸内環境を調えられます