

「治療法・対処法」について

こんな栄養素が 自律神経失調症に効く!



栄養バランスのとれた食事を、規則正しく摂ることも、“自律神経失調症の改善”には欠かせません。

ビタミンB群

- ビタミンB群は、神経の働きを正常に保ち、精神を安定させますが、ストレスが続くと、急激に消費されてしまいます。**積極的に摂りましょう!**



豚肉 レバー 卵 うなぎ マグロ サバ イワシ 小松菜 など

ビタミンC

- ストレスが加わると分泌の高まる「副腎皮質ホルモン」。その合成に必要なのが、ビタミンCです。



ブロッコリー 赤ピーマン じゃがいも キャベツ トマト いちご キウイ など

カルシウム

- カルシウムは神経の興奮を抑え、疲労回復に役立ちます。



牛乳 チーズ ヨーグルト 豆腐 大豆 小魚 ひじき ほうれん草 など

◎カルシウムは“不眠解消”にも効果的です。眠れない時は、温かい牛乳を飲むといいですよ。

あなたは大丈夫?

CHECK

次ページからのチェック表へ
ご記入のうえ、お持ちください。
あなたにピッタリの漢方薬を
ご案内させて頂きます。

