

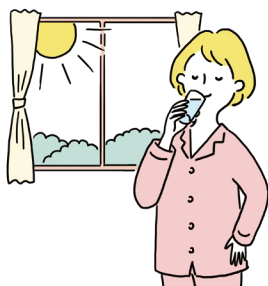
本書をお読みになる前に

この本は新規取材のほか、弊社刊行の『LDK』『お得技ベストセレクション』シリーズ、『名医が教える!自律神経を整える最高の方法』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、2025年2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

お得技®ベストセレクション

## CONTENTS



P06 その「なんとなく不調」には理由がありました!

名医が  
教える

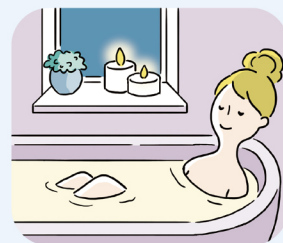
## 自律神経のキホン20

# お得技 ベスト 2000

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



P28 便秘や下痢などの腸の不調を解消

PART  
2

**腸内環境を改善する** 自律神経の整え方

P50 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



P56 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



P42 最強の食事術をサポートする

## 自律神経を整える**食材図鑑**

P64 エビデンス 医学的根拠もあって、みるみる整う!

## 名医考案の**自律神経トレーニング**

# 自律神経 が整う

P76 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

P82 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

P88 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

P94 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

