

自律神経失調症を治すには？ 1104.

(1) 腸に負担をかける食事をやめる → 解毒いらい

- ・パン + 牛乳 + ハムエッグ
- ・卵、牛乳製品 毎朝吐き出すほどの量

(2) 血液を汚す食事をやめる → 血液がたまる

- ・白砂糖食品 (おかし、ジュース、パン)
- ・アミノ酸の多い食 (スパゲティ、ハンバーグ、グルタン、ヤキバ、中華料理、刺身)

(3) 神経を弱らせる食事をやめる → ミネラル不足

- ・ファーストフード
- ・インスタント、レンジでチンするだけの加工食品
- ・外食

心を治すには、体を浄化するのが近道ぞり!!

水 ① 快腸

海の養分 しほよもぎ

ミネラル豊富な和食
玄米ごはん + ワカメ汁
アヲ、ゴマ、ワカ、ヤサイ、
ササ、エダマメ、イモ、ヤマイ

血 ② 血液サラサラ
ホルモンOK

血管の太さ へんじょう 田中参考
ホルモンを高める プラセニク ヤマノ

体をあたためる食
・決めた量より、あたためる
・火を加えて食べる
・生姜湯
・キムチ

気 ③ 気力バッチリ
プラス思考

気力をあげ、血液を調 高麗系紅参 高麗参考

気力をあげる食
・パニよりごはん
・ラーメンより日本そば
・根菜、大根、人参、ごぼう
・りんご、柿のこ
・納豆、大豆食品