

# 目次

はじめに 2

## ○第一章 自律神経の働きについて

9

自律神経のバランスが大事 9

自律神経の働きは、脳の働きと同じぐらい重要 12

心の影響を受けやすい自律神経 14

ストレスと自律神経の関係 15

30代～40代頃から乱れ始める自律神経 17

## ○第二章 自律神経失調症について

- 原因が分かりにくい病気 19
- 女性に自律神経失調症が多い理由 27
- 自律神経失調症の本当の原因 28

## ○第三章 自律神経失調症改善法 ～簡単にできること～

- 自律神経失調症の薬の効果と危険性 34
- 呼吸を整える 38
- カウンセリング療法 41
- 爪もみ療法 44
- 自分でできるストレス解消法（副交感神経を高める方法） 47
- 自律神経失調症を改善する食生活 57
- 脳波のα波を活用してストレス解消 59
- 自律神経をリラックスさせる 61

○第四章

自律神経失調症改善法

くこり、痛みを取るく

75

首のこり 75

筋肉のこり 82

背骨のゆがみ 87

ひざ痛 90

五十肩 92

坐骨<sup>イソ</sup>神経痛 94

○第五章

自律神経失調症改善法

く身体の調子を整えるく

98

睡眠について 98

便秘について 111

頻尿について 114

## ○第六章

### 自律神経失調症改善法

#### ↳身体の冷えを解消する↳

128

動悸について

115

めまいについて

118

パニック障害について

120

更年期障害について

123

冷え性について

128

冷え性の解消法①

136

冷え性の解消法②

140

冷え性の解消法③

144

## ○第七章

### 心がラクになるトレーニング

149

「人生の脚本」を見直してみよう

149

紙とペンで悩みに打ち勝つ

152

おわりに

158

思考1つでも自律神経は変わる

155