

7

便秘予防はうつ病予防

⑥

脳はわずか2%!
血中8%
腸 90%

エッ?
※ 80~90% 諸説あり

じつはセロトニンはその大半がなんと「腸」で作られているのです

①

新型ウイルスの影響で、うつ病の増加が懸念されています

失業や収入減、引きこもり...

みんな大変...

⑦

腸は「第2の脳」よ!

腸って消化吸収だけじゃなく、脳やホルモンにも関係しているの?

ビックリ...

②

でも、気分が落ちこんでうつっぽくなるのはわかるけど、それと「腸」「便秘」は関係ないでしょうか?

いい質問ねー

⑧

セロトニンは他にもさまざまな増やし方があるけれど

朝日を浴びる

栄養
必須アミノ酸のトリプトファン
大豆 000 バナナ

睡眠

運動

③

神経伝達物質のセロトニンって、聞いたことがあるかしら?

ハイ セロトニン

なにソレ?

⑨

キレイな腸

汚れた腸

いくら外から良いものを取り入れても、便秘で腸が汚れていたら効果は期待できませんよ

④

別名「幸せホルモン」!

リラックス 直観力アップ 幸福感 安心感 抗ストレス やる気アップ

セロトニンは、ヒトの感情をつかさどるホルモンなんです

⑩

便秘予防はうつ病予防にもつながるのね! 毎日ちゃんとお通じをつけるようにしていかなくちゃ!

脳腸相関とも言うんですよ!

⑤

でも、これが不足すると一転してうつ病の引き金に...

不安感 落ちこみ イライラ 意欲低下 うつ病 睡眠障害 ストレス 脳機能低下

いやあ...