

# セロトニン トレーニング マニュアル

提供

ひろカイロ整体院

**施術後、スッキリ感や爽快感など効果が出たと思います。**

**これはセロトニン活性療法による結果になります。**

**しかし、問診時にも説明しましたが、ご自身の力で今日の状態を1日中、安定した状態で毎日生活できるようになるためには、ある程度の期間が必要になります。**

**したがって毎日セロトニン・トレーニングをして3ヶ月から6ヶ月たってくるとセロトニン神経の構造が変化しセロトニン分泌量が増えてくると思います。**

**それにより脳内のバランスが整ってきます。**

**これは腕立て伏せの筋肉トレーニングをして筋肉がついて腕が太くなって鍛えていく原理とまったく同じことが言えます。**

**そこで、自宅でセロトニン・トレーニングをして頂けるように注意点や簡単な方法をまとめましたので、是非活用して頂き1日でも早く元気になって頂きたいと願っております。**

## **セロトニン・トレーニングやり方と注意点**

### **・日光浴**

**セロトニンは太陽の光を5分から30分、朝日を浴びることにより活性化します。**

### **・リズム運動**

**リズム運動には、ジョギング、ウォーキング、水泳、咀嚼、ゆったりとした踊り、ラジオ体操、腹式呼吸など、一定のリズムの筋肉運動を5分以上30分以内。**

### **注意点**

**これを毎日5分以上30分以内で最低3か月間続けることによりセロトニン神経が鍛えられセロトニン分泌量が増えていくと考えられています。**

**やり過ぎるとセロトニンは逆に減ります。**

**また、そのことに集中しないとセロトニンは活性化し  
ません。**

**ながらではダメなんですね。**

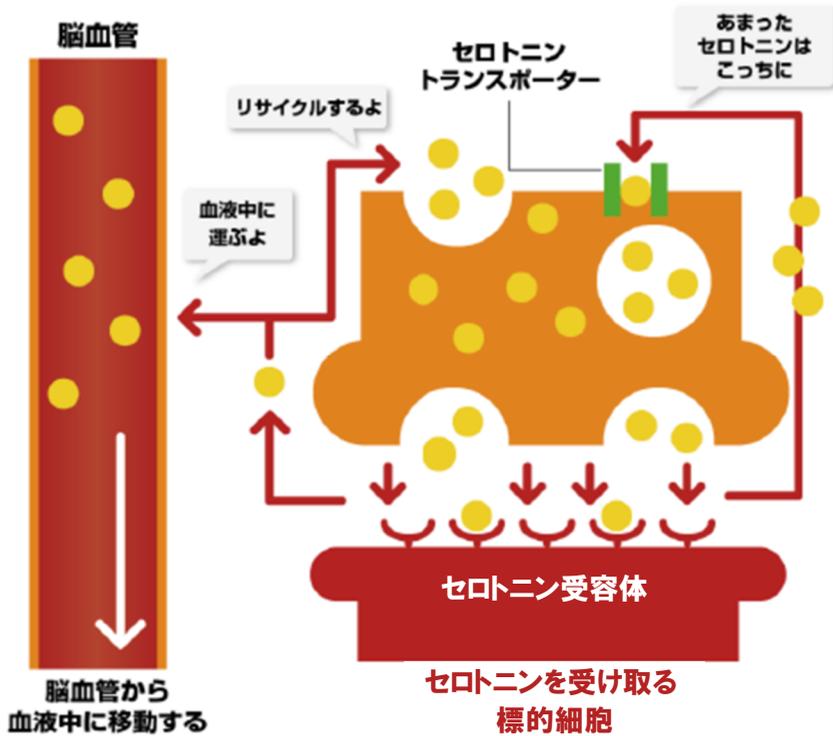
**頑張ってもダメです。**

**楽に行うことがポイントに成ります。**

**また、当院のセロトニン活性療法は、太陽の光でも、  
リズム運動でもない方法でセロトニンだけではなく、  
オキシトシンも増やすことが期待できますので、スト  
レスケアー、予防として施術と合わせてトレーニング  
を行うと効果は倍増になります。**

**\*セロトニントレーニングを始めると好転反応が出  
る方もいますので、頑張っ辞めずに続けていただけ  
ると、健康を取り戻すことが出来るようになるはずで  
す。**

ご質問、ご相談ごとがございましたら遠慮なくお話し  
ください。



# セロトニンの栄養



**セロトニンには**

- ・トリプトファン（必須アミノ酸）
- ・ビタミンB6
- ・炭水化物

**が必要になります。**

**特にバナナは3つの栄養素を兼ね備えていますので非常に重宝な食べ物です。**

**気をつけていただきたいのは、栄養はあくまで材料なので取るだけではダメ。材料だけあっても家は建たないのと一緒に化学変化させるための特別なことをしないとセロトニンは活性化しません。それがセロトニントレーニングになります。**

当院では、「症状」は脳が原因と考えています。

ストレスは脳で作られています。当院のセロトニン活性療法は脳を改善し、セロトニン、オキシトシンを活性化させ自律神経を整えます。それにより心と体を調整し、症状を改善します。もちろん、腰痛や肩こりなどの痛みも改善されます。

また、当院代表の滝本は脳科学セロトニン研究者でもあり、東邦大学名誉教授 有田秀穂先生と共同研究し学会でも発表しています。

そのため、自律神経やストレスに対し、脳の仕組みを知っていると改善が早くなりますので、しっかりと知識の説明をしていきます。それが、当院のこだわりなのです。

（そのため、「説明はいいから早く治してくれ」というようなコミュニケーションのとれない方は、当院ではお断りする場合がございます。ご了承下さい。）

ひろカイロ整体院は、整体・カイロプラクティックの治療院ですが、整体やカイロプラクティックの治療だけが仕事ではありません。

あなた自身で、あなたの人生がより豊かに出来るようにサポートするのも仕事と定義しています。治療はそのうちのひとつに過ぎません。

そのため自律神経やセロトニンの勉強会やその他、人生に役立つ情報や場を提供していきたくと思っています。

ひろカイロ整体院のスタッフ一同は、仕事を通してあなたがココロ豊かに生きられることを応援しています。

**整体・カイロフラクティク**

**頭蓋骨矯正・内臓調整・骨盤矯正・脊椎矯正**

**顎関節矯正・心理療法・自律神経整体**

**セロトニン活性療法**



**ひろカイロ整体院**

**〒302-0115茨城県守谷市中央3-15-5**

**Yahoo!検索「ひろカイロ整体院」**

**ウェブサイト <http://www.hiro-chiro-seitai.com>**

**E-Mail [info@hiro-chiro-seitai.com](mailto:info@hiro-chiro-seitai.com)**

**< 受付時間 >**

	月	火	水	木	金	土	日
午前 10:00~13:00	○	○	定休日	定休日	○	○	○
午後 15:30~20:00	○	○	定休日	定休日	休診	○	△ 17時まで