

頭痛や頭痛薬を手放す為の 体質改善メソッド



【あなたはこのお悩みありませんか!?!】

- ☑ 常に疲れていて仕事するのがいつもつらい
- ☑ いつも頭痛に悩まされている
- ☑ 頭痛薬を常に装備しており、薬を飲みがち
- ☑ 朝スッキリ起きられない
- ☑ いつも体がだるく何もしたくない
- ☑ 休みの日に家でゆっくり休んでも体がだるい、重い
- ☑ とにかく休みたい。どれだけ寝ても疲れがとれない
- ☑ 何もやる気が起こらない
- ☑ 栄養ドリンクをいつも飲まないと言っている
- ☑ 病院へ行くまでもない

「定期的に頭痛がある…」

「頭痛が出ると常に薬を飲んでしまう…」

「頭痛が起きてしまうと仕事に集中できない…」

こういうお悩みがあるからといって仕事や家事を休むわけにはいかない。
そういう方多いんじゃないでしょうか？

あなたの頭痛のタイプ診断表

検査をしても異常がない頭痛

一次性頭痛

疾患による頭痛・緊急性

二次性頭痛

頭の片側が
ズキンズキン



- ・月に数回
- ・吐き気や嘔吐
- ・光、音、においに敏感
- ・動くと辛い

頭全体が
ギューっと



- ・ほとんど毎日
- ・肩や首がこる
- ・めまいがある
- ・動くと楽になる

片目の奥が
ガンガン



- ・年に1～2回
- ・2か月ほど続く
- ・片目の目の充血
- ・涙
- ・アルコールで誘発
- ・じっとしていられない

その他の
頭痛



- ・鼻水が黄色い
- ・目が腫れた感じ
- ・突然雷に打たれたような痛み



片頭痛



緊張型頭痛



群発頭痛



複合型
頭痛



薬の飲みすぎで頭痛慢性化

薬物乱用頭痛



一度、受診を

おすすめ

いつもと違う感じがする
頭痛がしたら、すぐに受
診を試みましょう

まず本来、人間の体は弱アルカリ性ですが**食べ物や生活習慣**で酸性に傾きがち。

体が酸性に傾くと**頭痛,低血圧,不眠**などの症状がおきます。

なんだか疲れやすい疲れが取れないの症状も！

酸性の原因は・・・

- ・ **酸性食品の過剰摂取**
- ・ **喫煙**
- ・ **飲酒**
- ・ **睡眠不足**
- ・ **ストレス,ネガティブ思考になるのも原因**

【酸性食品】

肉やハムソーセージなどの加工食品

牛乳.ヨーグルトなどの乳製品

砂糖.人工甘味料

お酒 スナック菓子

インスタント食品

冷凍食品などの加工品トランス脂肪酸を含むマーガリンなど

酸性に傾いた体で酸性の物を食べると疲れた,体だるい～となってしまうので
体を弱アルカリ性に保ってあげることで頭痛を起こしにくい体になっていく
んです！！

アルカリ性食品を意識して食べ体内から毒素をスムーズに排泄させ病気の予防をするのが大事！

酸性に傾きやすい体は体脂肪を蓄えやすく、太りやすい体....

酸性イオンに常にさらされるリスクの1つ。

これは体脂肪がつきやすくなるということ。

酸から守るために内臓の周りに脂肪がついて体脂肪が増えてしまうことに繋がる。

太りにくい環境を作るためにも、アルカリ性食品を常に取り入れるべきでもあるんです！！

まず、自分のタイプを
チェックしてみましょう👉

①糖質過多タイプ

項 目	チェック
ご飯,パンを毎日大量に食べる	
甘い物,スナック菓子,清涼飲料水をほぼ毎日摂る	
空腹感を感じおやつを食べることが多い	
夜中に目が覚めて、何か食べることがある	
食事を抜くことがある	
十分な食事をして、食後1～2時間で空腹を感じる	
夕方に強い眠気を感じたり、集中力が落ちる	
イライラや不安感が甘いものを摂ることで良くなったことがある	
頭痛、動悸、しびれなどが甘い物を摂ることでよくなったことがある	
血縁者に糖尿病の人がいる	

②ビタミンB群不足タイプ

項 目	チェック
肉や魚をほとんど食べない	
アルコールをよく飲む	
仕事や勉強といった頭脳労働が多い	
集中力が続かない	
記憶力が低下している	
本を読んでも頭に入らない。	
ちょっとした音に敏感だ	
眠りが浅い。悪い夢を見る	
寝ても疲れが取れない	
口内炎がよくできる	

③ビタミンC不足タイプ

項 目	チェック
野菜や果物をほとんど食べない	
風邪をひきやすい	
コーヒーをよく飲む	
エナジードリンクや栄養ドリンクをよく飲む	
疲れが溜まっている	
ストレスを感じることが多い	
シミ・シワが出てきた	
紫外線をよく浴びる	
タバコ,IQOS を吸っている	
毎日30分以上運動している	

④鉄不足タイプ

項 目	チェック
健康の為に肉を控えている	
立ちくらみ,めまい,耳鳴りがする	
手足がよく冷える	
肩こり,背部痛,関節痛,筋肉痛がある	
頭痛,頭重になりやすい	
よくアザができる	
力が弱くなっている	
階段を上がると息切れする	
夕方に疲れて横になることがある	
生理による出血が多い	