

アトピーボイス 40講座までの「今日のアドバイス」 チェックリスト

【食べ物、飲み物】

- フワフワ菓子パンを食べない
- 麺類を食べない
- 揚げ物、炒め物を食べない
- 缶ジュースを飲まない
- チョコレートを食べない
- 糖を断たない
- 朝スプーン1杯のココナッツオイルを飲もう
- 朝晩2回味噌汁を飲もう
- 塩水を飲もう
- 肝腎をサポートするお茶を飲もう

【入浴】

- 石鹸、洗剤で身体を洗わない
- 塩の風呂に入ろう
- 炭酸風呂に入ろう
- 入浴時に発声練習をしよう

【マインド】

- ストレスに上手に対処しよう
- 楽しく活動している姿をイメージしよう
- アトピーのない理想の自分をイメージしよう
- 周囲の人に感謝を伝えよう

【やってみよう！】

- 保湿クリームをやめる
- 洗濯洗剤を使わない
- 化繊、合成繊維の服を着ない
- ノートPCは充電をしながら作業をしない
- 使わない電子機器のコンセントを抜く
- 1日10回スクワットをしよう
- 朝起きたら散歩してみよう
- 1日10回深呼吸をしてみよう
- いろいろな周波数の音楽を聴いてみよう

【睡眠】

- 携帯電話の電源を消してから寝よう
- 寝る前に蜂蜜を小さじ1杯舐める
- かゆみで眠れない時は、無理して寝ない
- 赤ちゃんが眠れず大変な時は、お母さんも一緒に起きてしまおう

