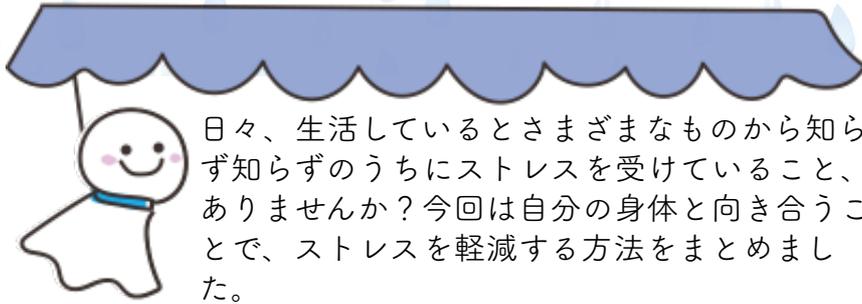


SAMMA CAFE!

そのストレス、なに由来？



①PMS(ホルモンバランス)

PMS (Premenstrual Syndrome、月経前症候群) は、多くの女性が月経前に経験する身体的および感情的な症状の総称です。PMSを和らげるための方法は以下の通りです。



食事療法

低糖質・高繊維

オメガ3脂肪酸

(サーモン、魚の油)

ビタミンB6

(鶏肉、バナナ、ひよこ豆)

良質な食事がホルモンバランスを整えます

運動療法

ヨガやウォーキングなど
軽度の運動は

エンドルフィンを生産させ
気分を上げてくれます。

マインドフルネス(瞑想)
も効果的です

薬物療法

漢方薬や、ホルモンバランスを整える薬(低用量ピル等)もありますが、一度受診して自分に合ったお薬を使うようにしましょう。

生活で気をつけること

睡眠をしっかりとり、お風呂に浸かり身体を温める
刺激物は食べない(ストレス下だと欲しやすいが✕)



②外的要因

気候の変化、仕事のプレッシャー、人間関係・・・等 普段自分を取り巻く環境からもストレスは発生します。

自律神経を整えるのに手軽でオススメなのが

α波を聴くこと

α波は人間がリラックスしているときに出す脳波で、

脳と身体を休めたり、ストレスを鎮めたりと

現代社会疲れの私達にうってつけの効果があるとされているんです！音楽サブスクや動画サイトに載っているのでぜひ試してみてくださいね。



星読みsamma cafe

★牡羊座 (3/21~4/19)

やるべきことが急に増えて、バタバタ忙しくなりそうな運気。息が詰まりそうなときはいったん深呼吸。柑橘系の香りと相性がいいので、日々の中に取り入れて。

★牡牛座 (4/20~5/20)

集中力アップ。没頭して取り組みきちんと結果が出せるとき。特にダイエットや筋トレなど体を動かすことは成功しやすいので、このタイミングで始めてみては。

★双子座 (5/21~6/21)

自己実現。たくさん可能性が広がり、本当にやりたかったことをついに実現できるとき。他人からの後押しを待てるだけでなく、自分からどんどん進んで。

★蟹座 (6/22~7/22)

過去を振り返ってはよくよすることが多くなりそう。ひとりで抱え込まず誰かを頼ることで流れが切り替わる。フラストレーションは身体を動かして発散が◎。

★獅子座 (7/23~8/22)

仕事で活躍できるとき。誰かに手柄をとられないよう、温めていたアイデアはしっかり自分のものとして形にして。21日の満月を起点に物事がうまく回っていきそう。

★乙女座 (8/23~9/22)

やるべきことは山積みだけど、なかなかやる気が出ない。今月はのんびりモードで。旅運良好なので、ずっと行きたいと思っていた場所を訪れてみるのもあり。

★天秤座 (9/23~10/23)

忍耐のとき。ここを持ち堪えることで次のステップへ。疲れやすくなっているので、オンオフにメリハリつけて。休みの日はたっぷり自分を甘やかして休息を。

★蠍座 (10/24~11/21)

新しい任務を引き受けることがあるかも。ちょっとしたことも気軽に話せる人が流れを良い方向へ変えてくれる。そばに置いて。健康面は栄養バランス偏りがち注意。

★射手座 (11/22~12/21)

先月に引き続き対人運は良い感じ、だけど自分優先になってしまってコミュニケーションは大暴走モード。自分の気持ちをぶつけすぎないで相手をよく見よう。

★山羊座 (12/22~1/19)

クリエイティブな感性が際立つとき。従来の常識を破る、価値観を変えるといったことがあるかも。改革のとき。自分の頭に浮かんだ考えを色んな人に話してみても。

★水瓶座 (1/20~2/18)

好きなことを好きなように進めやすいとき。自分のペースで動くと先に行きすぎて周囲を置いていく傾向があるため、いつもより丁寧に「伝える」ことを意識。

★魚座 (2/19~3/20)

金運が上向きに。思いもよらぬ形でお金が舞い込んでくるかも。出先のショッピングも吉。今まで重荷になっていたことから解放され、身体が軽くなっていく。