

セロトニン欠乏脳チェックリスト

- 朝、スッキリしない
- 朝、起きてても疲れている
- 朝、目覚めが悪い
- 朝、ぼおーっとする
- 低体温
- 低血圧
- 冷え性
- 便秘がある
- 吐き気がある
- 便秘と下痢を繰り返す
- 頭痛・肩こり・腰痛などの体の痛み
- 関節や筋肉に慢性の痛みがある
- 姿勢が悪い
- とにかくくだるい
- 疲れがとれない
- 噛む力が弱い
- 寝つきが悪い
- よく夢を見る
- 就寝途中で起きる
- 不安がある
- キレやすい
- イライラする
- 落ち込みやすい
- 集中できない
- トロンとした表情になる
- やる気が起きない
- 感情的になる
- めまいや耳鳴りがある

