

免疫力を高める食の大原則5



免疫力が正しく働く食の大原則とは……

万病を防ぎ、体調不良を克服しましょう！



免疫力



誰もが持つ防衛システム

免疫力は、私たちの体の細胞が生まれながらにして持っている**自己防衛システム**で、病気や不快症状を退治するために休まず働くシステムです。

自己防衛システムをわかりやすく表現しているのが、病気を治す「**自然治癒力**」であり、病気を予防する「**抵抗力**」で、これらのシステムがあるので病気を予防することもケガを克服することもできるのです。

免疫力は、細菌、ウイルス、ガン細胞などの異物から体を守る役目をして加齢による細胞の老化の進行も、免疫力が力ギをにぎっています。

また日常レベルでの疲労や回復や、悩みや不安から脱却できるかどうかとも免疫力に左右されます。

こうした体を丸ごと守る免疫の自己防衛システムは誰でも持っているもので、正しく働かなくなると病気や不調を繰り返す体になっていくのです。



5



4



3



2



1



1 免疫システムには、玄米・こま・酢・ショウガ・海藻・キノコなどの食品が効果的です。また体を温める作用や血流も良くします。

副交感神経を刺激する食品

体の声が聴ける食べ方

肥満を解消する食べ方、体を温める食べ方など、体調や体に合った食べ方をする事が免疫力アップにつながります。免疫力が正しく働けば食べたくないのに食べ、飲みたくないのに飲む事をしなくなります。

こだわりすぎは逆効果

免疫力を高めようと急ぐあまり、一度に大量の食事を摂ることや、特定の食品を摂り続けることは免疫力の働きに逆行し健康を害する結果にもなりかねません。

本当のバランス感覚

まとめ食いや朝食を抜くなどバランスの悪い食生活は、免疫にとってよくありません。ゴマや小魚などを利用して少ない種類で栄養が過不足なくとれる食べ方を身につけましょう。

腸内環境を整える

腸内環境のアップは、免疫力に直結します。発酵食品や食物繊維などで便通を良くすると免疫力が維持され、体のリラックスにもなります。

病気は自分で治す

病気になる前の生活を振り返る



私たちの体は免疫力が正しく働けば病気にはなりません。免疫力が正しく働かなくなる最初の原因は、**生き方の無理**です。ですから病気が発症した時には、体を消耗させてきたことや、心配事が解決されないままだったことに、早めに気付かなければなりません。

治療に役立つ食べ方をする

痛みや熱は治療反応として起きているので、薬は頓服程度に2割ほど使用し残り8割は「病気は自分で治す」という考え方を持つことが、治療への近道です。

それには食事を変え、食事で治していくというアプローチが不可欠です。生き方の乱れが、不規則な食事や食生活の乱れと運動し、病気や体調不良に影響する可能性は、大きいでしょう。**食べ物には副交感神経を優位にする働きや、血流を良くする働き**などあるので、病気の予防や回復に大いに活用すべきです。

また特定の病気を抱えている人や、病後の人は、**腸管が正しく働く食べ方や体温を下げない食べ方**など心がけましょう。