

木・土曜日の  
午後はコンタクトの処方  
をおこなっており  
ません。矯正歯科も診  
療時間変更し  
ております。

## 免疫力を高める

### 健康作りに役立つ食品の特徴

体は、毎日摂取する食べ物によって作られています。食事を変えれば、生活習慣も変化してきます。交感神経を優位にする食事は、心身の興奮状態が続いてアグレッシブになりますが、ストレスフルな現代人にありがちな食事は、体へのダメージが大きく、免疫力を低下させることになりかねません。副交感神経を優位にする食事を食べ、いつも心身がリラックスしている状態になると、ストレスが軽減される分、免疫力が高まって病気になるにくい体になります。



- ① 丸ごと食品 玄米・大豆・小魚・小えび・ごま・くるみ
- ② 発酵食品 味噌・納豆・漬物・チーズ・ヨーグルト
- ③ 食物繊維が多い食品 きのこと 海藻・いも・根菜・大豆
- ④ 酸味や苦味や辛み等の風味 酢・梅干し・わさび・しそ・ゴヤ・ピーマン・ごぼう
- ⑤ 体を温める食品 しゅうがく・ねぎ・ごぼう・唐辛子・羊肉・えび

④⑤いすれも、たくさん食べ過ぎると反動で交感神経が優位になるので、適度に少量を摂取しましょう。

### たんぱく質は植物性からものが理想的

植物性には、食物繊維が含まれており、毎日適量とることで、胃腸をきれいにすることができ、腸内細菌が育つので、腸を良好な状態に保てます。

野菜は煮てよし、炒めてもよし、生でもよしです。  
たまねぎ・ブロッコリー・白菜・キャベツ

山菜は、繊維量が多く、腸内細菌が住み続ける最善の培地になります。ゴボウ・切干大根・切干かぶ・おから



### カリウム40は体内エネルギーを増やす

たくさん含まれた「野菜」「果物」を取り入れましょう。

干しいたけ・昆布・わかめ・ほうれん草・小松菜・バナナ  
**玄米は完璧な食べ物**

食物繊維、ビタミン、ミネラルなどあらゆる栄養分



を含んだ、過不足のない食品です。他のおかすがなくても、玄米だけで十分満足できるという特徴もあります。消化するのに時間がかかるため、よく噛んで下さい。

大切なのは、体の内なる声に耳を傾けることです。「お腹がすいた」「水が飲みたい」「酸っぱい物が食べたい」など、体はその時々で必要な物が摂取できるようにサインを出しています。季節などに応じて旬の物を食べるようにしましょう。

### 免疫力は「心」を鍛えることから

#### 深呼吸で酸素を体一杯にとり込む

へその3センチほど下にある丹田を意識した呼吸をする。精神的にもリラックスして落ち着きます。

元気を出したいときや、緊張を必要とするときには、意識的に肺呼吸に切り替える。アグレッシブなエネルギーに変わっていきます。



### 早寝早起きは体調を整える 0時には寝る

白血球のひとつで、免疫を作って体を守ってくれる、リンパ球。数値が高い程、免疫力が高いということです。適切に上昇するのが**就寝時間**、**基点0時**です。0時前に寝ている人に比べて、リンパ球の数値が高いです。

人間は、朝、覚醒する前に太陽の光を感知することで、覚醒のリズムを作っています。



### 怒りの感情は手放し 恨みは病気をまねく

思い込みや恨みの感情があると、一次的に気が滞ります。その物事に集中し、特定の感情に浸る状態です。それが最終的に交感神経を緊張させ、低体温、低酸素、高血糖を招き、病気になるやすくなる体質になりかねません。

### ひとりで抱え込まない ひとりは頼むことも必要

どんなに理不尽なことが自分の身に降りかかっても、恨む、怒る、責める、悲しむという感情を持つてはだめなのです。結局、自分に跳ね返ってきます。自分のことを責めすぎたり、悩みすぎて限界を超えて、激しい交感神経緊張状態を生みます。無理がたたる前に休んで下さい。

### 完璧主義である必要はない

完璧にやろうとしないで、ちょっとそこが抜けていることも、病気にならない秘けつです。次の機会にまたよりよくすればいいのです。

### まあいいか、で切り抜けよう

「まあいいか」「しょうがない」「仕方ない」と言える人は、不利な状況を敗北と考えず、「ここは身を引いておこう」と判断できます。精神的なストレスを抱えることなく、自分の身を守るができます。「負けるが勝ち」は、とても大切なことなのです。

### 心と体は密接につながっている

考えながら散歩すると全身の血流のバランスがとれます。歩くとき下半身にも血流が循環するので、冷静さを取り戻してよいアイデアも浮かびます。下半身も大切ですが、上半身の運動も心がけるようにしてください。

心臓から上は、脳の動脈血と上半身の筋肉を養っている血管が支配しています。**上半身を使った運動や、手先を動かす動作**をおこなっている人は、この動脈の働きがしっかりしています。体を動かして健康を維持しましょう。

