

自律神経を整えて、免疫力UP!!

自分でできる免疫療法（爪もみ）

交感神経の緊張が抑えられ、副交感神経が優位となって血液循環が促進されます。

【もむ場所】

両手の、親指、人差し指、中指、小指の爪の生え際の角。（薬指は交感神経の緊張を招きやすいので、行わない。）

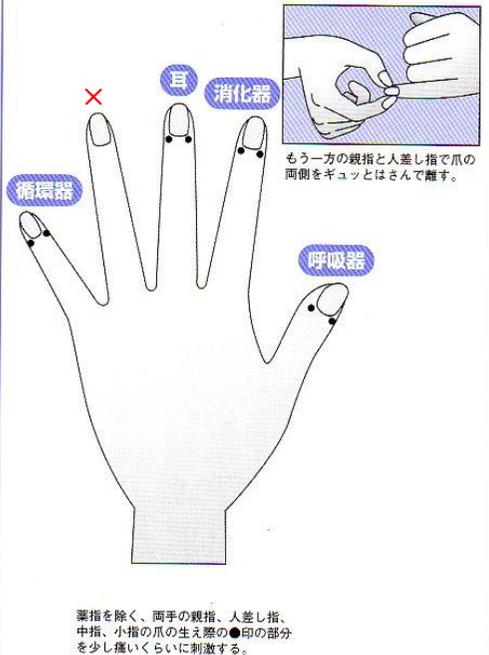
【もみ方】

一方の手の親指と人差し指で、もう一方の手の爪の生え際を両方からつまみ、そのまま押しもみします。10～20秒。1～3回／日。

【刺激の強さ】

「痛いな」と感じる程度。押した跡が残るくらいの強さ。

自分でできる免疫療法～「爪もみ」のやり方



深い呼吸でリラックス!!

・ポイントは、吐くことと鼻呼吸

呼吸は吸うときに交感神経が優位になり、吐く時に副交感神経が優位になります。そもそも自律神経は自分の意志でコントロールできない神経ですが、例外として、呼吸の仕方次第でコントロールが可能になります。

口呼吸は浅い呼吸になるために交感神経が優位になり、鼻呼吸は深いゆっくりとした呼吸になるために副交感神経が優位になります。

つまり、免疫力を高めるためには、**ゆっくりと鼻から息を吐く**ことを心がけましょう。

まず、**ゆっくりと鼻から吐いて**古い空気を体から追い出しましょう。そうすれば、自然と新鮮な空気が肺に満たされていきます。ゆっくりとした呼吸をしていれば、心臓はゆっくりと拍動し、血圧も低下します。血管は広がるので、血液は身体の末端までよく流れます。ホルモンや胃液など体液の分泌も盛んになります。そして、何より**心が安定**し、リラックス効果が高まります。

免疫力UP レシピ!

免疫力UPレシピと言っても、特別なものではありません。

写真のような見慣れた献立の中に、**免疫力UP**のカギが隠されているのです。

菊菜のおひたし

緑黄色野菜は**ビタミン**
の宝庫!

五目豆

大豆は良質のたんぱく質
を含み、根菜やきのこには
食物繊維がたっぷり!



カレイの煮付け

メインのおかずで動物
性と植物性の**たんぱく**
質をバランスよく!

わかめとえのきの 味噌汁

体を温めるのが免疫力
UPの近道!

ウイルスなどの病原体の侵入を最前線で防ぐ目、鼻、のどの粘膜。その粘膜を強くするのが、**ビタミンA**です。
【**緑黄色野菜**・レバー・うなぎ・銀だら
etc]

ビタミンAで守る!

食物繊維と発酵食品で 腸を整える!

日々大量の食べ物や飲み物を消化吸収する腸には、全身の6割以上の免疫細胞が集まっているともいわれています。つまり腸内環境を整えることが免疫力UPの近道。腸内環境を整えて、免疫細胞の働きをサポートしてくれる発酵食品や食物繊維を積極的に取りましょう!

【**海藻**・こんにゃく・根菜・きのこ

【**味噌**・納豆・ぬか漬け・ヨーグルト

たんぱく質はウイルスなどの病原体を攻撃する免疫細胞を作り、「攻撃力」を高めます。
【肉・魚・大豆製品・卵・牛乳などをバランスよく
適量取ることが大切!】

たんぱく質で迎え撃つ!

あったかメニューで活性化!

通常、免疫細胞が活性化され、よく働く体温は37℃前後といわれています。血流がよくなり温まると酸素が隅々まで送られて熱エネルギーを生産し、体を温め、免疫細胞も活性化されます。

【味噌汁・鍋もの。血行促進作用のある生姜やニンニク・ネギ・とうがらし】

参考文献: 安保 徹 病気になる人の免疫新常識 永岡書店

田淵 英三 腹式呼吸の誤解を説く 新生出版

NHK きょうの料理 No.561'09.11. NHK 出版

発行: 学園前ファミリー鍼灸院

奈良市学園朝日町 2-1 しのだビル 2F

tel/fax: 0742 - 49 - 2680

各種健康講座あり!!

学園前ファミリー

検索

学園前駅より北へ徒歩 5 分