

Dr.Horiguchi の健康コラム No.74(2020.1.28)

血行を良くして免疫を高める

冬場は寒さと空気の乾燥(静電気帯電)で、血液循環がとても悪くなります。血液の中には免疫細胞も移動していますので、血液循環が悪いと免疫力も発揮されなくなります。

もし免疫力が発揮されないなら、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。また、ガンにもなりやすいです。

丈夫な免疫力をつくるためには、血液循環が良くなるように、足、腰、背中、肩にカイロを貼付し、また足湯や足・肩のマッサージをするよう心掛けましょう。免疫力を丈夫にするための食材としては、**グルタミン**、**亜鉛**、 **β -グルカン**を含むものを摂るようにしましょう。

更に、長年に及ぶ心身のストレスや過労、生活習慣が乱れた状態が続くと、免疫機能が低下します。

免疫が正常に機能するための鍵となるのは、『自律神経のバランス』です。

できるだけ副交感神経系を優位にするために、食事では**ギャバ**(γ -アミノ酪酸)を摂るように心掛けましょう。**ギャバ**は大麦に多く含まれています。

