

MAMA'S NEWS

2019.2月号 No.165

体温の法則

40.0度	ほとんどのがん細胞が死滅
39.6度	乳がん細胞死滅
38.0度	免疫力が強くなり、白血球が病気を戦う
37.5度	菌やウイルスに強い状態
37.0度	体内酵素が活性化
36.5度	健康体、免疫力旺盛
36.0度	震える事によって、熱生産を増加させようとする
35.5度	自律神経失調症、アレルギー症状が出現
35.0度	がん細胞が最も増加する温度
34.0度	水に溺れた人を救出後、生命の回復がギリギリの体温

本日は、御来店 頂きまして
 ありがとうございます。ごさいます。昨年は
 暖冬というワドで少し気持ちいい
 ゆるみまに寒暖差が続くと思ひます。
 皆様 乾燥に気をつけて、水分とタップリと
 体内からもうおわせて下さいね。

今日のテーマは、**免疫**がという事で、いくつか
 話題をとりあげてみたいと思ひます。

Q **そもそも免疫**って何でしょう?
 A 体内に侵入したウイルス、細菌などを
 防ぎ、排除しようとするカウの事です。

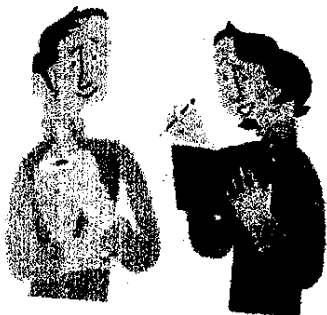
免疫力UP

- ① 体温と上げる
- ② 生活習慣の見直し
- ③ バランスのよい食事

① 体温をあげる!

- ♪ 1日 30分歩く
- ♪ スクワット
- ♪ 朝のウォーキング
- ♪ 白湯をのむ
- ♪ 入浴
- ♪ 腹巻き・カイロ

健康と維持してくれる免疫力は、
 体温が下がると低下することが
 わかっています。30%低下すると
 1日に1500個近くのがん細胞が
 免疫システムから見逃されて
 増殖していく可能性があります。
 50年歳の日本人の平均は36.89度
 現在の平均は36.20度。
 さて、あなたの平熱は?



② 生活習慣!

- ♪ 適度な運動をする。
無理をせず自分のペースで。
- ♪ ぐっすり眠る。
昼間の緊張から解放され
心産リラックスして眠りましょう
- ♪ 栄養バランスを大切に。
日本人が伝統的に続けて
きた発酵食品、玄米や
野菜中心の食生活が
大事になります。
- ♪ 入浴で温める。
38~40℃ぐらいのお湯に
20~30分ゆっくりつかる。
- ♪ 思いきり笑う。
血行が良くなり、ストレスに
困るホルモンがへって、心が
穏やかにになります。

③ バランスのよい食事!

- ♪ 乳酸菌をとる
 - ♪ 発酵食品をとる
 - 魚介類... サバ、アジ、イワシ
 - 肉類... 羊、鶏、鹿肉
 - その他... みりん、ごま油
 - 発酵食品... 味噌、醤油、納豆、ぬか漬け etc.
- 免疫細胞の約6割は、腸に
 いると言われますが、腸内の
 免疫細胞を活性化させる
 食べ物をとっているかどうか
 大きく左右します。
 腸内の善玉菌を増やし、それ
 による食物をとることが
 ポイントです。

体温を上げて、細胞レベルから若々しく!
 便秘や、大腸がん、免疫力の低下と
 予防しましょう!

