

2017年11月21日テレ朝系『林修の今でしょ！講座』より、 名医100人に調査した「カゼの予防・対策」保存版です！

7位『朝にホットヨーグルトを食べる』（腸内環境をよくする）
（作り方）約100g 600W でレンジ30～40秒、35～40℃にする
※豆乳を温めて朝飲むのもよい

6位『冬は洗濯物は部屋で干す』（風邪のウイルスの量が減る）
洗濯物の湿気を利用して、部屋の乾燥を防ぎます。

5位『朝起きたらすぐに歯みがきをする』
危険なウイルスは夜（寝ている間）に繁殖する。風邪ウイルスは
胃に入ったら大丈夫なので、朝イチ温かい飲み物を飲むのもよい。

4位『寝る時にマスクをする』
口を開けると乾燥して粘膜が乾燥する。マスクが苦手な人は部屋の
湿度を60%程に。6畳で濡れたタオル1枚干すとよい。

3位『豚の生姜焼き・梅干しを食べる』
生姜の『ショウガオール』が血流促進、豚肉に多い栄養素『ビタ
ミンB1』も免疫力を上げる。梅干しもよい。梅リグナンという
成分が菌を抑制する。胃がんの原因『ピロリ菌』も抑制される。

2位『緑茶でうがいをする』
喉につくウイルスを緑茶で洗い流す。緑茶のカテキンで殺菌効果
もある。20分に一回うがいをするとか、お茶をこまめに飲む。
※鼻うがいも良い。100gに1g塩を入れ、鼻から入れ口から出す。

1位『帰宅後は手だけでなく顔も洗う』
顔にもたくさんのウイルスが付いている。
飲みに行ったらお手拭きで手だけでなく顔もふいたほうがいい。

◎風邪かな？という、ひきはじめに効果があるのは！

- ①「温めたバナナを食べると免疫力がUP」
バナナの皮をむきレンジで600W30～40秒チンする。
ホットヨーグルト&ホットバナナも良い♪
- ②「風邪を引いてもお風呂に入りすぐ寝る」（シャンプーはしない）
ちゃんと温まって、上がったらずぐ寝る。通気性のよい寝具を使う。
※「ハッカ飴を食べながらお風呂に入る」
メントールは炎症抑制作用がある。喉のせん毛は湯気で機能回復。
- ③「かぜ対策ヨガ」硬い人でもできる指だけヨガ。『ラクダのポーズ』も。
- ④「おかゆに青ネギを入れる」アリシンという成分が強い殺菌作用。
- ⑤「自分の体格にあわせて漢方薬を飲む」
- ⑥「20分間ウォーキングする！」
体の中の免疫細胞が活性化される。体温を適度に上げたほうがいい。
汗をかきすぎるのはダメだから走ってはいけない。

=====

☆最後に、CA(キャビテーション)さんの風邪をひかないための朝晩の習慣より。
◎「手首、足首など「首」のつく部分のストレッチ」
東洋医学では「首」が付くところが硬くなると風邪をひきやすくなるとの
こと。よくマフラーやレッグウォーマーなどで「首」の付くところを温め
ると風邪をひきにくいと言われるのもこの為かもしれません。

健康習慣にいかがでしょうか。できることから、続けてみましょう。
でももっと大事なことがあると思います。『病は気から』ということ。
「風邪かも・・・」「ダメかも・・・」「熱出るかも・・・」という自分のなかの不安な『カモ』を、それは気のせい、ぜひ「大丈夫かも」「自分すごいかも、強いかも」「できるかも」というプラスの『カモ』に書き換えましょう！
2017年12月吉日

読売センター平塚北部 山本 直