

# 冷えとり健康法

基本は「**頭寒足熱**」を守ることにあります。  
体の上の方は、涼しくして、足元を温かくすることです。  
「**冷え**」がなぜ悪いのかと言うと、第一に「**冷え**」によって血管が収縮すると、血行が悪くなり組織に酸素や栄養が行き渡らなくなります。  
また、組織で代謝された老廃物や毒素が、運搬されずに血流の悪いところに溜まってしまいます。  
第二に温度が低いと免疫力が低下してしまいます。通常、菌やウィルスが体に入ってくると、免疫が働いて、体を発熱させることで、菌やウィルスが増殖しにくい環境になります。  
さらにその熱は、免疫細胞を活性化して、菌やウィルスを攻撃しやすくします。つまり「**冷え**」があると、菌やウィルスが生き残りやすい環境を作ってしまうのです。

## その対策法として・・・

### 衣

◎下半身が温かくなるよう調整

◎重ね履き靴下

◎天然素材の服を着る（化学合成繊維は静電気が発生しやすくなり、体を冷やします）



### 食

#### 体を冷やす陰性の食品

- ・人工的に精製した食品・・・白米、白砂糖、人口甘味料、化学調味料など。
- ・動物性脂肪
- ・野菜類、果物
- ・酒、タバコ、香辛料



#### 体を温める陽性の食品

- ・海藻類
- ・根菜類
- ・豆類
- ・干しきのこ、乾燥野菜
- ・ゴマ
- ・発酵食品

調理の方法・・・煮る、茹でる、蒸す、炒める、煎る、揚げるなど  
加熱調理すると、冷の性質から温める性質になる。

◎冷たい飲み物、食べ物は控えること。



### 住

◎冷暖房をしすぎないこと（暖房は熱が上昇し、上半身が温められてしまう）

◎半身浴

◎足浴

### 心

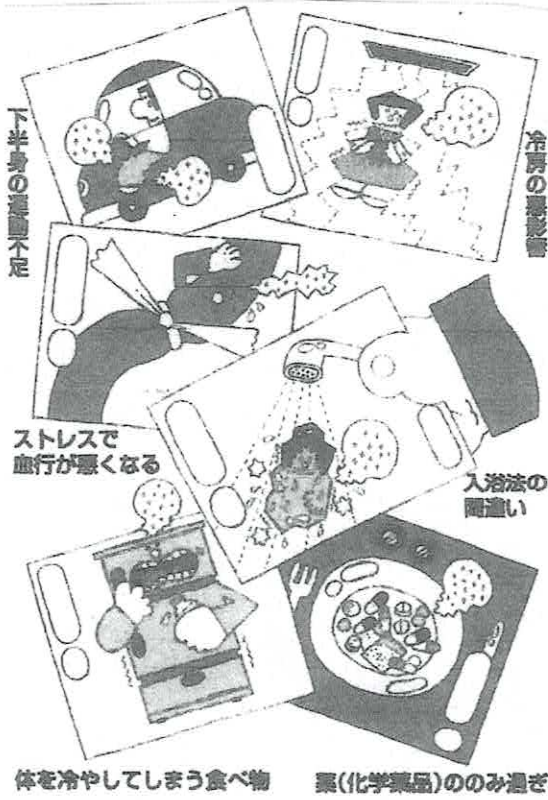
◎腹式呼吸を行い、気持ちを安定させ、悪い習慣（飲酒、喫煙）を控えること

昔から言われていたことばかりですが、実はとても大切なことなのです。

冷えがあると歯がしみたり、痛んだり、また治癒が遅れるということも生じやすくなります。季節の変わり目や、疲れた時に起こる歯痛は冷えを解消することが非常に有効です。同じように偏頭痛、肩こり、頭痛、生理痛など様々な症状も軽減します。「**冷えとり**」を意識することで、今まで以上に元気に楽しく過ごすことができるはずです。参考にしてみてください。

知らないうちに体を冷やしている6つの原因

こんな「食べ方」ではあなたの体は冷える一方！



- (i) 水分の多い食べ物——水、酢、お茶、コーヒー、コーラ、ジュース、牛乳、ビール
- (ii) 南方産の食べ物——バナナ、パイナップル、ミカン、レモン、メロン、トマト、キウイ、スイカ、カレールー、コーヒール、緑茶
- (iii) 白っぽい食べ物——白砂糖、化学調味料、化学薬品
- (iv) 柔らかい食べ物——パン、バター、マヨネーズ、クリーム
- (v) 生野菜



体を徹底的に温める9つの日常習慣

