



内臓を温めて健康維持!

～身体の中の太陽のお話し～

ハートスカイ通信

お湯を飲むだけ? お手軽健康法

人間の胃の裏側には自律神経が密集していて、網の目のようになった部分があります。その網の目がまるで太陽のような形をしているので太陽神経叢(たいようしんけいそう)と名づけられています。

これらの神経は全ての内臓器官の働きを調節しているといわれ、この太陽を毎日温め続けていると血液が巡り、調子の悪かったところがいつの間にか良くなり、臓器が生き生きとしてくるのです。

方法はいたって簡単! **一日数回お湯を飲む**、これだけです。

朝起きたとき・疲れが出てくる 15 時頃・入浴の前後・寝る前など、コップ一杯のお湯を飲んでみましょう。温度はお好みで大丈夫です。

さらにこの時期、実は脱水に注意しなければいけない季節でもあります。

脱水というと夏のイメージがあるかもしれませんが、電気毛布やホットカーペットを長時間利用することで知らないうちに身体から水分が失われていることが多いのです。

十分なお湯の補給でこれからの季節を乗り切っていきましょう。

バランスの取れた食生活

秋といえば食欲の秋! みんな大好きな食事のお話です。

食生活が乱れがちな現代人。身体の冷えの原因の一つでもあります。

バランスの取れた食生活を心掛けて、内側から身体を温めましょう。

キーワードは「**マゴワヤサシイ**」です。

「**マ**」豆類。お豆腐や納豆もいいですね。

「**ゴ**」ゴマ。色々なものにひと匙加えてみましょう。

「**ワ**」ワカメを始めとした海藻類。

「**ヤ**」野菜。煮たり蒸したり炒めたり、寒い時期には鍋にたくさん入れてもいいでしょう。

「**サ**」魚。お味噌汁の出汁を煮干でとるのもオススメです。

「**シ**」椎茸などのきのこ類。

「**イ**」イモ類。

寒くなってきたこれからの季節、お鍋で色々入れられるのでお手軽にできますね。

「**マゴワヤサシイ**」で、身体に優しい、味覚においしい食事を楽しみましょう!

