



## 「ストレスコントロールをし・免疫力を高める生活法」 (12.1.15 版)

適度な緊張とリラックスを繰り返し自律神経の働きを良好に、冷えを解消し血行を良くする。  
食事、運動、睡眠、ストレスのコントロールをし 快食・快眠・快便を! (心身健康のもと)

### ●食事：

①朝食 (野菜ジュース、果物一個、なし、普通)

午前中は排出に適した時間帯。

②指示エネルギー：( ) カロリー程度、足りる範囲に少なく食べる  
 食物繊維を多め、なるべく主食は未精白米 (発芽玄米など) を

③咀嚼：よく噛む。一口30回程度

④冷たいもの、清涼飲料水などを控える。冷たいものは腸管免疫力を弱める。

⑤水、健康茶を1日1~2リットル程度摂取する。無理には飲まない。

⑥空腹を感じておいしく食事する。空腹が病気を治すと思うこと。

⑦おかず (お惣菜)：2皿程度：生野菜、生野菜ジュースを適度に摂取する。菜食中心。

豆腐・麩・湯葉・大豆・黒豆・白身の魚・卵・干かだい・しじみ・あさり

かき・昆布・わかめ・ひじき・れんこん・その他の野菜類を中心に

注) 肉類・油濃いもの・甘いもの (白砂糖製品) は控えめ、梅干し・味噌・漬物等発酵食品を

### ●運動：

⑧健康体操：1日 (1~3) 回：全身を動かすこと。

{体操、ヨガ、西式体操、足首上下運動、自律運動、筋肉運動など適したものを}

⑨歩行：20~30分速歩1日2回、1万歩目標/日 (無理をせず徐々に)

リズム運動はセロトニン (抗ストレス作用有り) を分泌する。

⑩皮膚に刺激を与える：温冷浴 (入浴前後冷水シャワー)、大気浴、太陽光を浴びる。

適度な大気浴、日光浴はミトコンドリアを活性化し体を元気にする。冷えには入浴で温まる。

⑪鼻呼吸、腹式呼吸をする。

口呼吸は異物や細菌が体内に入りやすく免疫力を弱める。

### ●休養：

⑫睡眠を十分に (6~9時間程度)：早寝早起き、自然随順の生活で免疫力増強

⑬過重労働をさける。骨休めを十分に、時々横になる (リラクゼーション)。

横になることにより造血機能が強まる。立ちっぱなしは重力を受けつづけ体に負担

⑭お酒、煙草はほどほどに。日本酒なら1合、ビールなら1本以内に

### ●心理：

⑮闘病より従病：(慢性病には)

人間は弱点を持っているもの、養生しながら病気や悩みと共に生きる心構えが大切

⑯プラス思考・笑いを大切に：楽天的な考えをする。笑う門には福来る。

⑰積極的なコトバ、イメージの活用：「よくなる」「ツイテル」「ありがとう」「感謝します」

### ●その他：

⑱便秘を毎日つける：腸内環境を整えることは健康・美容作りのポイント

不十分なら、ミルガ (スィマク)：朝か眠前10~30mlを水 (約200cc) に薄めて飲む。

腸内洗浄の活用 (コーヒー・エネーマなど)

⑲硬めの床、枕を使用：体の歪みを正す。

⑳サプリメントの利用：ビタミンC、ビール酵母、スピルリナ、クロレラ、小麦胚芽、  
 乳酸菌生成エキス、プラセンタなど