

「免疫力」下がった原因考えて



イラスト:小川 良

寒い冬がやってくると、インフルエンザなど風邪に感染しないか気になりますよね。免疫力が高いと感染しにくいので、みなさん「免疫力を上げたい」と言いますが、「なぜ免疫力下がっているのか」を考えることが大切です。

免疫力が下がる原因は、免疫を「作り出せないタイプ」と「消耗するタイプ」の2つがあります。

「作り出せないタイプ」は、免疫を作るための材料が

なかったり、「工場」が稼働していません。材料は食べ物と呼吸で、工場は漢方という消化吸収システムの「脾」です。

寒くなると自然界の動物たちが冬眠するように、内臓も冷えると動きが鈍くなりま

で免疫力を消耗します。このタイプの方は、リラクセスしたり休むことで消耗を減らしましょう。

す。腰が冷えると胃腸も冷えるので、腰が冷えないように注意しましょう。

消耗を減らさずに増やそうとしても、自転車操業のようなものです。このタイプの方は、体に力が入って歯を食いしばったり、焦ったりしやす

冷えが気になる方は、シヨウガ、ニラ、エビ、黒砂糖、ラッキョウ、マグロなどを食べて体の中から温めましょう。お酒なら赤ワインやウィスキーがおすすです。

セロリ、タマネギ、シャケのほか、グレープフルーツなどの柑橘類を食事に取り入れてください。ハスの実、玄米、ユリ根、チンゲンサイ、アサリ、イワシといった不安やイライラを静めるものもおすすです。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する

「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、☎078・381・5665)。

何事もバランスです。緊張したら緩めることを意識しましょう。