

～ 風邪への対策、豆知識 ～

年の瀬も迫って参りました。

「師走」と言うだけあり、忙しい方も多いと思います。と言うことは体調も崩れやすくなります。

今年最後の話題は、風邪の“対策豆知識”をご紹介します。

< “風邪” ってそもそも?? >

これは、**呼吸器系の炎症性の症状**だそうです。

微熱、頭痛、発熱、悪寒、鼻汁（鼻水）の過分泌、咽頭痛、咳、声枯、食欲不振、下痢、嘔吐などが主な症状です。

東洋医学でも西洋医学でも一般に、**安静にして睡眠をしっかりとることは風邪の治癒に良い**とされています。お医者さんが「**水分と栄養をとってよく寝なさい**」というのはこの事なんですね。



～ ひき始めの2日間は勝負?～

体が変調をきたしてウイルスの力が充分発揮されていない間に**自分の免疫力・自己回復力を少しでも整え**、体調の悪化やウイルスの増殖を抑えるのが重要とのこと。風邪だと感じたら、早めに家に帰りましょう！

～ 症状が出るまで薬は飲まない??～

風邪薬は**症状を緩和するもの**なので、症状が出ていないうちに飲んでも無意味だそうです。まずは**免疫力をアップ**させましょう。



～ ひき始めは熱めのお風呂～

私たちの体を守っている**免疫は、体温と密接に関係しています**。**体温が1度下がると免疫力は30%低下し、逆に体温が1度上がると免疫力は、なんと500～600%もアップ**します。

人間の生命活動や生命維持に必要な酵素は、細胞内でつくられますが、その大切な**体温が37℃台のとき**と言われます。

体温酵素が活性化するのが、が高ければ高いほど、酵素の働きはよくなります。

～ 食事はニンニク、亜鉛、ハーブを摂る～

ビタミンCが良いとよく言われますが、**実は科学研究では実証されていない**そうです。

それよりも**“ニンニク・亜鉛・ハーブが効果あり”**とのこと。



～カレーを食べたくなったら、風邪を疑え！？～

カレーとは、もはや国民的な食べ物となっていて、週に1回は食べているなんて人も多いかもしれません。でも「なんだか無性にカレーが食べたい！」という時、もしかすると“風邪の前兆”かもしれません。



“風邪の前兆”

風邪をひくのは、体内に入ってきた風邪の病原菌から攻撃を受け、人間の免疫機能が弱くなり、自覚症状が出たときには、すでに風邪をひいているという状態ですが、私達の身体は、自覚症状がなくても風邪の病原菌と戦っています。それを助けるのが、カレーに含まれる“クルクミン”という物質です。

カレーにはスパイスとして“ターメリック（うこん）”が使われていて、この中にクルクミンが含まれています。もともとクルクミンは、肝機能を強くする効果があるとされていますが、他にも、免疫力をアップさせたり、体内の有害物質を処理したりするという役目も果たすのです。なので、風邪で免疫が弱くなっていたり、肝機能が弱くなってくると、本能的にクルクミンを欲するようになります。結果、カレーが食べたい！となるわけです。

無性に何かを食べたいという欲求は、身体の中で何かが起きているサイン？？と考えると、納得できるのかもしれません。

～ひき始めに食べて、飲んで、押して！～

<抵抗力をUP！焼きニンニク>

にんにくの皮をむき、全体にごま油を塗り、トースターで柔らかくなるまでこんがり焼くとでき上がり。

<喉の痛みに！焼き梅干し>

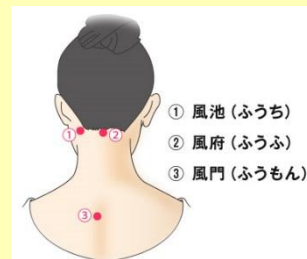
梅干しを2～3個、弱火で焦げないようによく焼き、梅干しに熱いお茶を注いで飲みます。

<細菌を殺し、体を温める 卵酒>

日本酒1カップを熱燗よりやや熱めに燗をつけ、全卵1個を良くかき混ぜ、砂糖小さじ1～2杯を加え、日本酒に垂らしながら入れて出来上がり。

<ひき始めに効く“ツボ”>

右図にある3カ所のツボをマッサージすることで、風邪予防や風邪の初期に効果的とのこと。



今年もお世話になりました

<年末年始のご案内>

弊社は

12/28～1/4まで

お休みとさせていただきます

～売物件、取り急ぎ募集中！～

好評につき、物件が不足中です

掲載料や面倒な手続きは必要ありません。

「ご依頼」を頂くだけで結構です。

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628



<https://maruhiro2103.co.jp>