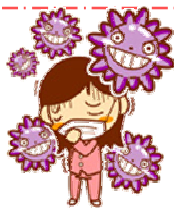


人間の体温アップと 深呼吸をしよう!



インフルエンザが流行っていますが、人間と鳥は体内でビタミンを作ることができない為、インフルエンザにかかりやすいと言われています。

大体、35度から36度台の体温の人が多いですが、人間の体温は37.2度を越えたあたりから病気にかかりにくくなるそうです。例えば、



歩く⇒汗をかく⇒体温が上がる⇒病気が治りやすい
温泉に入る⇒毛穴が開き汗をかく⇒体温が上がる⇒病気が治りやすい、という感じです。

今の時期もうひとつ気になるのが急激な気温差です。

血圧が高めの方は血管が破れやすくなったり、硬くなったり詰まりやすくなったりします。

そんなときには『**深呼吸**』がとても良いそうです。

5秒吸って5秒吐くようにしっかり呼吸をすると血液の流れがスムーズになるそうです。

朝の深呼吸 ⇒ 血圧安定・動脈硬化予防・血栓予防

昼の深呼吸 ⇒ 血糖値安定・体脂肪を減らす

夜の深呼吸 ⇒ リラックス効果・快眠

と、深呼吸にはこれだけの効果があるそうです。

適度な運動などで体温アップと栄養補給と深呼吸でインフルエンザに負けない体作りを心がけましょう!!

