



## 【免疫力とは?】今、知るべきこと

今年も早いもので**11月7日に『立冬』を迎えます。**ほとんど、緊急事態宣言下で過ごすという未経験の1年となりました。東洋医学の養生法では『閉じこもる』=『冬の過ごし方』にあたります。**寒くて、食べ物が乏しい冬場は『動かない・食べない』ことで体温と体力を温存し、身を守るということに他なりません。**その『冬の生活』を1年を通じて、強いられるために体調や精神面にいつもと違う異変を感じている方も少なくないと思います。



通常、**体を動かすと『汗をかく』という現象が起ります。逆に動かないと代謝が落ちて、水分が体に溜まります。そうですね『むくみ』がみられるようになります。**実はむくみは腸内や気管、時に内臓にまで及びます。その状態で寒さに晒されるとどうなるでしょう?もう、お解りと思いますが『冷える!』んですね。**腸内の温度が下がると『免疫力低下』が起こります。これを回避するために今、対策が必要です。**

温かい日には『**軽い運動、その他に半身浴など**』も代謝に役立ちます。**それと何よりも『体を冷やす性質の食品を減らす』ことが何よりも大切です。**ウイルスが活性する前に備えあれば憂いなしですね。



### 【冷え】に効くツボ! のご紹介

#### 三陰交 (さんいんこう)

足の肝経・腎経・脾経が交わる。万能穴。  
消化器系、婦人科系の各疾患に効果があるとされ幅広く、使われるつぼです。栄養を効果的に策細胞送り届ける作用の他に体温・水分調節作用も有する頼りになるツボです。



内くるぶしの頂上から『ゆび4本』分上にあがったところ。押さえて痛みがあるところ。



### 『お顔の美容はり・美容矯正』 無料体験会 (11月~1月まで)

緊急事態宣言が解除されましたので『ちょっと、うれしいプレゼント』をご用意いたしました。**ビフォーアフター写真をHPやブログに掲載させていただくことに承諾いただける方に44,000円相当の施術を受けていただけます。**

### 『EMS体験 1回無料』延長します

『運動して欲しい! 宣言』も延長決定。

『寝ているだけで運動完了: EMS』

『お腹が引き締まった!』感想多数。



### 11月の旬の食材

**野菜:** えのき、エリンギ、かぶ、かぼちゃ、カリフラワー、ぎんなん、くわい、ゴボウ、さつまいも、さといも、さんしょう、シイタケ、じゃがいも、春菊、しそ、大根、長芋、長ネギ、なめこ、ニンジン、まいたけ、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、マッシュルーム、むかご、ルッコラ、レタス、レンコン、あずき、あんこ、こんにゃく、そば、ピーナッツ  
**魚:** いなだ、うなぎ、かます、きんぎ、こはだ、さけ、さば、さんま、さわら、ししゃも、太刀魚、にしん、はたはた、はも、ひらめ、ぼらふぐ、いくら、伊勢えび、たらばがに、毛ガニ、たらこ、のり  
**果物:** 柿、かりん、キウイ、みかん、ゆず、りんご

