

Vol.10

院長 関の

Face to Face

2009年 4月 1日発行



メラトニンは脳の松果腺から分泌されるホルモンです。メラトニンの主な効用として
ガン・生活習慣病の改善
うつ病・アルツハイマー
型痴呆の改善
不眠症の改善
などが挙げられています。
免疫の低下を防いだり、活性酸素の発生を防ぐため、若返りホルモン」とも呼ばれています。

若返りのホルモン『メラトニン』を増やす



残念なことに、このホルモンは年をとると分泌が少なくなります。そこで今回はメラトニンを増やす安全な方法の一部をご紹介します。
メラトニンが豊富に含まれた食品を食べる……生姜・春菊・カイワレ・ケール・トウモロコシなど

規則正しい生活
(朝目覚めたら朝陽を浴びる)
腹八分にして胃腸をいたわる

腹部の筋肉を鍛え、胃腸の働きをよくする
ここでも「お腹」が改善のポイントになっています。お腹は体の中心。中年のお腹は何も見た目だけが問題なのではないのです。お腹に老化が現れます。お腹の状態を改善してメラトニンをたくさん分泌させ、若々しい生活を送りましょう。

関 修一(せきしゅういち)
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・整体院 院長
代替医療の総合治療院としての確立を目指す
タイトルの「face to face」は「患者さん自身と向き合っていること」を願ってつけた