

現代養生訓

その百三十六

●東洋医学（ここでは中国を起源とする狭義の）は、皇帝のための医学として、健康で長生きすることを目的として発展しました。

●中国最古の医書とされる『皇帝内経素問』には、病気になる前から慌てて治療をすることを「喉が渴いてから井戸を掘るようなことで、手遅れだ」と戒めています。東洋医学の真髄は、病気になるように、生活そのものを自然の法則に合わせることです。その意味からも、予防・養生医学ということができます。

●その知恵を現代に活かすことができるよう、役立つ本をご紹介します。

気分の9割は血糖値

●気分と血糖値がほぼリンクしているとは。本当かなと思いつつも、とても気になって読んでみました。・気分の上がり下りのカギは、血糖値が握っている・何があっても動じない人は、血糖値が整っているという文章がいきなり目に飛び込んできました。この本の目的は、「血糖コントロール」によって日々の不調をいっしょに解決し、あなたの持つ本来のポテンシャルを引き出すこと、そして、仕事やプライベートにおいて、ベストパフォーマンスを出せるようお手伝いすることだそうなんです。

●食後の眠気、夕方のイライラ、夜中の二時ごろ起きてしまう、寝ても疲れがとれない。平日はコーヒーマシを一日何杯も飲んでがんばり、土日はダウン。焦燥感がぬぐえない。そんな不調の

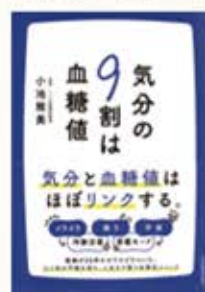
根っこは、じつは全部同じで「血糖値の乱高下」による自律神経への負担などから起こっているというのです。

●また、本物の元気とは一時的にハイテンションになるのではなく、安定して淡々としている状態という言葉には妙に説得力があります。この状態のことをこの本ではゼロポイントとして、血糖値が安定し、アドレナリンも過不足なく、興奮を作るドーパミンが溢れている状態でもない、ちょうどよく出ている状態と定義しています。

●カフェインと鉄欠乏に着目していることも本書の特徴です。カフェインは本来疲れた時に、副交感神経優位となつて休養モードとなるべきところを交感神経優位に持つていき、エネルギー切れとなつていく状態でも動き続けるようにしてしまうのです。

●鉄欠乏は、いわゆる隠れ貧血と言われるもので、エネルギーを充分に作ることができなくなり、それを補うために交感神経部が刺激されてしまうのです。特に女性、甘い物を手放せないという人は要注意です。

●血糖をコントロールすることで自律神経を整えることができることに納得できました。しかし、予め自分の一日の血糖変動をつかみ、どこでどのように糖質を補っていくのかということやイメージできないと難しいのではないかと思います。そんなにきちんできなくても良いのかもしれませんが。



当院のおすすめ

LINEで漢方カウンセラーに相談できる
「わたし漢方」
LINEによる無料相談で、あなたにぴったりの漢方薬処方を受けることができます。



公式HP



LINE

使えるおすすめアプリ

◇ルームプランナー

「ルームプランナー」は家やマンションの間取りに合わせて、家具の配置や部屋の装飾をサポートしてくれるアプリです。部屋の模様替えをする時や、これから家を建てる人に利用されています。有名ブランドの家具を配置したり、壁紙の色を決めたり、イメージを具体的に再現することができ、レイアウトを可視化することで、家具のサイズ感や理想的な配置がわかります。

また、アプリ内で作ったビジョンやアイデアを家族や建設会社と共有できるので、理想の家や部屋をみんなで作り上げていくために活用できます。

部屋作りや模様替えに迷ったら「ルームプランナー」を試してみよう。

