

こんにちは、視聴者の皆さん、

私たちの炎症シリーズを締めくくるにあたり、すべての慢性疾患は炎症に起因しており、過剰な糖分摂取と運動不足がそれを悪化させていることを覚えておいてください。このガイドを使用して、炎症を管理し、予防しましょう。

第54.5版で、私たちは炎症シリーズを締めくくります。

P.S. 炎症チートシートを入手するにはこちらをクリックしてください

✨ 新エピソード ✨  このエディションを聴く(5分間) 

 オンラインで未短縮版を読む

 日本語で読む |

 今週のPDFをダウンロード → 炎症チートシート

## #54 慢性病と炎症

### 視聴者からのフィードバック

慢性炎症は以下によって引き起こされます：

-  持続的な感染 
-  長期間の露出(汚染物質または工業化学薬品)
- 
-  自己免疫疾患 
-  不健康な食事 
-  運動不足 
-  慢性的なストレス 
-  上記すべて 

## THE PERSPECTIVE #52

概要 

炎症との戦い 

炎症は、体が怪我、細胞の損傷、病原体、または衝撃に反応する方法です。炎症には2種類あります：

### 1. 急性炎症

なぜ起こるか：怪我や感染症に対する短期間の迅速な反応です。

何が起こるか：赤み、温かみ、腫れ、痛み、機能の喪失が生じます。

### 2. 慢性炎症

なぜ起こるか：長期的な感染や自己免疫疾患が原因です。

何が起こるか：心疾患、関節炎、一部のがんなどが引き起こされます。

## 炎症を予防する7つの方法

1. 体重管理
2. 栄養
3. サプリメント
4. 水分補給
5. 運動
6. 人間工学
7. セルフケア

## 炎症を減らすための10の興味深く、一般的でない方法

### 1. 冷水浴/アイスバス

冷たい水やアイスバスなどの冷療法。冷たい温度は血管を収縮させ、炎症部位への血流を減少させ、腫れと炎症を軽減します。

### 2. サウナ

定期的なサウナの使用は血流を改善し、リラックスを促進します。サウナの熱は血管を拡張させ、血流を改善し、筋肉をリラックスさせることで炎症を軽減します。

### 3. エプソム塩風呂

エプソム塩は硫酸マグネシウムが豊富で、入浴時に皮膚から吸収されることで炎症を軽減し、痛みを和らげ、筋肉をリラックスさせるのに役立ちます。

#### 4. アーシング(地球に足をつけること)

自然な草、土、砂の上を裸足で歩くことを含むアーシング。直接地球に接触することで、体は電子を吸収し、フリーラジカルを中和し、炎症を軽減することができます。

#### 5. フローテーションセラピー

エプソム塩(高マグネシウム濃度)水が入った感覚遮断タンクでのフローティングは、ストレスを軽減し、筋肉の緊張を減少させ、ストレス関連の炎症を軽減することができます。

#### 6. クライオセラピー

全身クライオセラピーは、体を短時間非常に低温にさらします。これにより、炎症部位への血流が減少し、炎症を引き起こす物質の放出が減少します。

#### 7. レッドライトセラピー

赤色および近赤外線光療法は、深部の組織に浸透し、細胞の修復と再生を促進し、ミトコンドリア機能を向上させ、酸化ストレスを軽減することにより、炎症を軽減し、治癒を促進し、痛みを和らげることができます。

#### 8. マインドフルネスと瞑想

マインドフルネス瞑想のような実践は、慢性炎症に大きく寄与するストレスを軽減することができます。また、感情の調整と全体的な幸福感を向上させることができます。

#### 9. ハーブアダプトゲン

アシュワガンダ、ロディオラ、ホーリーバジルのような適応性ハーブは、体がストレスを管理するのを助けることができます。これらのハーブはコルチゾールレベルを調整し、ストレスに対する体の回復力を高めることで、間接的に炎症を軽減します。

## 10. 間欠的断食

間欠的断食は、代謝の健康を改善し、免疫機能を強化するのに役立ちます。断食は自食作用を引き起こし、体が損傷した細胞を除去する過程で、炎症を軽減し、細胞の健康を促進することができます。

## THE PERSPECTIVE #53

概要 

炎症と戦う食品 

これらの食品を食べて炎症を管理し、予防しましょう。カロリー要件の範囲内で留まることを忘れないでください。

### 果物と野菜

1. ベリー類: ブルーベリー、イチゴ、ラズベリーは抗酸化物質とビタミンが豊富です。
2. 葉物野菜: ほうれん草、ケール、スイスチャードには、炎症を減らすビタミンとフィト栄養素が含まれています。
3. クルシファー科の野菜: ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ、キャベツには抗炎症特性があります。
4. トマト: リコピンが豊富で、抗炎症効果があります。
5. ピーマン: ビタミンと抗酸化物質が豊富です。

### 健康的な脂肪

1. オリーブオイル:エキストラバージンオリーブオイルは一価不飽和脂肪と抗酸化物質が豊富です。
2. アボカド:一価不飽和脂肪と抗酸化物質が含まれています。
3. ナッツとシード:アーモンド、クルミ、チアシード、亜麻仁はオメガ3脂肪酸を提供します。

## 魚とシーフード

1. 脂肪の多い魚:サーモン、マグロ、イワシ、マスは、強力な抗炎症効果を持つオメガ3脂肪酸が豊富です。

## 全粒穀物

1. オート麦:炎症を減らすのに役立つ繊維と栄養素を提供します。
2. 玄米:繊維と必須ミネラルの良い供給源です。

## 豆類

1. 豆:黒豆、レンズ豆、ひよこ豆は、繊維、タンパク質、抗酸化物質が豊富です。

## スパイスとハーブ

1. ターメリック:クルクミンという強力な抗炎症化合物が含まれています。
2. ショウガ:抗炎症および抗酸化特性で知られています。
3. ニンニク:抗炎症効果のある化合物が含まれています。

## 飲み物

1. 緑茶は、特に抗炎症特性を持つエピガロカテキンガレート(EGCG)が豊富です。

不健康な食品や飲み物のカロリーを最小限に抑えるか排除します。

高糖質消費(添加糖と加工糖)は、プロ炎症サイトカインの誘発を引き起こし、腫れや機能の喪失をもたらす可能性があります。

加工食品 🍪

パッケージ入リスナック(チップス、クラッカー)

インスタント麺

事前にパッケージされた焼き菓子(クッキー、ペストリー)

砂糖入り飲料と甘味料入り飲料 🥤

ソーダ

甘味料入りアイ스티

エナジードリンク

精製炭水化物 🍞

白パン

白米

通常のパスタ

超加工食品 🍕

ファストフード(ハンバーガー、フライドポテト)

冷凍ディナー(ピザ、TVディナー)

パッケージデザート(ケーキ、キャンディーバー)

加工肉 🌭

ソーセージ

ホットドッグ

ベーコン

過剰な赤身肉 🍖

牛ステーキ

ラムチョップ

豚リブ

トランス脂肪 🍩

マーガリン

ショートニング

パッケージ入り焼き菓子(ドーナツ、マフィン)

塩分の高い食品 🍜

缶入りスープ

塩味のナッツ

プレッツェル

THE PERSPECTIVE #54

概要 🦅

慢性病と炎症 🫀

心病、がん、心血管疾患は、最も一般的な慢性疾患です。炎症を予防するために、これらの健康習慣を採用してください。

## 1. ライフスタイルの変更

炎症と戦うための健康的な習慣を採用します：

喫煙と過度のアルコールの回避 🚭

健康的な体重の維持 ⚖️

肥満は慢性炎症と密接に関連しています。

定期的な健康診断 🩺

健康マーカーを追跡し、懸念事項について医療提供者と相談してください。

## 2. 定期的な運動

炎症管理のための基盤となる運動。できれば毎日の有酸素運動とストレッチを目指してください。

有酸素運動

中程度の強度の運動、例えば早歩きやサイクリング 🚴

筋力トレーニング

骨密度を維持し、筋肉量を維持するための抵抗運動 🏋️

柔軟性運動

ヨガとストレッチは可動性を向上させ、ストレスを減らします 🧘

## 3. ストレス管理

ストレスは炎症を増幅させることがあります。ストレスを軽減するために：

マインドフルネス瞑想 🧠

心を落ち着かせるために毎日の瞑想を実践してください。

ヨガと太極拳 🧘

深い呼吸を伴う穏やかな動き。

呼吸エクササイズ 🧘

不安を減らし、リラックスを促進するためのシンプルな技術。

#### 4. 睡眠と休息

質の高い睡眠は必須です。睡眠衛生を改善するために：

睡眠スケジュールの作成 🌙

毎日同じ時間に就寝し、起床してください。

睡眠環境の最適化 🛏

寝室を涼しく、暗く、静かに保ってください。

就寝前の電子機器の使用を避ける 📱

デバイスからのブルーライトの露出を減らすために、就寝モードを使用してください。

ニュースレターが価値があると感じたら、この版を友人や家族と共有してください!!

ニュースレターを共有

🧠 マインドフルネス #52-54 (再訪)

下のタイトルをクリックして、マインドフルネスのリンクを再訪してください\*

毎日の日記 📅

日記をつけることで、より深い幸福感と自己認識を育むことができます。毎日10-15分間、率直かつオープンな気持ちで書いてください。ハッピーな日記の時間をお楽しみください！

### 砂糖摂取量の削減チャレンジ 🍪

1日25グラム未満の添加糖を摂取できますか？ 天然のソース、例えば果物やはちみつは、あなたの合計には含まれません。ステビアのような人工甘味料は含まれます。

### ポモドーロ休憩 🕒

ポモドーロテクニックは、生産性を向上させ、集中力を維持するのに役立ちます。同時に、ストレスを軽減し、幸福感を向上させるために、意識的な休憩を取り入れます。

### 💪 週刊ワークアウトコレクション #52-54

#### 抗炎症ストレッチ

これらの低強度のストレッチは、10分間のセッションで実施でき、炎症を軽減し、柔軟性を促進するのに役立ちます。

Duration: 10 minutes Frequency: 4-7 days/week

下のリンクからこのワークアウトのコピーをダウンロードしてください



#### YOGA FLOW

このヨガフローシーケンスは、柔軟性を向上させ、筋力を構築し、リラクゼーションを促進するように設計されており、炎症を和らげ、全体的な幸福感を向上させるのに理想的です。

Duration: 10-15 minutes Frequency: 2-3 times weekly

下のリンクからこのワークアウトのコピーをダウンロードしてください



## WALKING

日常的なウォーキングは、日常生活に簡単に統合できる非常に効果的な運動形態です。

Duration: 30+ minutes Frequency: 5-7 times weekly

5分間の呼吸で終了します

Train With Overman App 

夏のプロモーション 最初の5ポンド無料

Google PlayのAndriodおよびApple App Storeで利用可能です。



あなたのスキルをテストしてください  
正しい画像を選択してください

Image 1

どちらでもない

Image 2

あなた自身のニュースレターを作成することに興味がありますか？  
Beehiivニュースレタープラットフォームをチェックして、あなたの聴衆とつながりましょう。

過去のラップシリーズへのリンクが見逃された場合：

#49.5 👁 水分を保ち、肌を守る方法 #44.5 👁 各マクロ栄養素をどれだけ摂るか？ #39.5 👁 カロリーを使って体重を管理するにはどうすればいいですか？

次のエディション

間欠的断食

電解質

冷水シャワーセラピー

今週のウェルネスガイドをお読みいただきありがとうございます

もう一つの方法でお手伝いができます

Coach DCの専門的なコーチングでフィットネスを身につけましょう  
Train with Overman 💪

ニュースレターを見逃した場合は、アーカイブで全ての版をご覧ください📄

免責事項: このニュースレターの情報は情報提供のみを目的としており、あなたの状況に適しているか適用可能であるとは限りません。Overman Perspective Inc.は医療またはライセンスを持ったアドバイスを提供しません。特定の健康ニーズに関する医療アドバイスは、あなたの医療提供者にご相談ください。