

炎症の原因と抗炎症フードガイド

炎症は、免疫機能が攻撃を受けたときに起こる私たちの体の正常で健康的な反応です。体の表面に現れる炎症は、一般的に熱や赤み、腫れ、痛みです。

慢性的で、細胞レベルの炎症は「サイレントキラー」として知られ、痛みを伴わずに肥満、糖尿病、癌、そして心臓病に発展します。



炎症の原因

食事	環境要因	ストレス	身体要因	急性・慢性病	遺伝
トランス脂肪	副流煙	職場	トラウマ	超過体重・肥満	家系
オメガ6脂肪酸	大気汚染	人間関係	感染症	心臓病	
白砂糖	農薬	個人的な問題	骨折	関節炎	
カゼイン	除草剤	心理的な要因	切り傷	セリアック病	
グルテン	貴金属		擦り傷	クローン病	
精製された穀物	化学物質			膠原病	
アルコール	大気中の刺激物				
食品添加物					
赤肉					
乳製品					

炎症を防いで減らす

→上記の要因を減らすことは炎症を減らすことに繋がります

もっと抗炎症食品を摂りましょう

ブルーベリー、ダークチョコレート、緑茶、鮭(天然)、生姜、ウコン、エクストラバージンオリーブオイル、葉野菜、サツマイモ、昆布

※一週間に3~5日、少なくとも1回に30分間体を動かすことは、体重増加や慢性疾患を 防ぎ、身体の全体的な健康を促進してくれます。

また、ヨガのような運動や、瞑想はストレスを軽減し精神をクリアにしてくれます。