

感染症や生活習慣病の予防には、 肺活が最強である

自律神経のバランスを整えると、腸内環境と血流が良好になる。

すると、腸にすんでいる免疫細胞が活性化し、たっぷりの血流によって免疫細胞が全身に運ばれる。つまり、全身の免疫力がアップする。

そのためには、**肺を鍛えてゆつくりと深い呼吸をすることがもつとも有効**である。

この章の趣旨をまとめるとこのようになります。

免疫力がアップすれば、ウイルスや細菌による感染症にかかりにくく、もし感染したとしても重症化するリスクが低下します。

腸内環境が良好になれば、便秘や下痢などのトラブルはもちろん、潰瘍性大腸炎や大腸がんのリスクも軽減します。

また、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは、90パーセントが腸で作られています。うつ病が発症する一因はセロトニン不足であり、**腸内環境を良好にしてセロトニンの生成を増やせば、うつなどのメンタルトラブルにも有効**といえます。

さらに、血流アップによって血管の内皮が保護されれば、動脈硬化を防ぎ、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げます。血管の健康が維持されるため、高血圧や糖尿病の予防にも当然効果があります。

がんや認知症についても、酸素をたっぷりと細胞に送り届けることで、予防効果が期待できるでしょう。

このように、**肺を鍛えるだけで、さまざまな不調や病気を予防、改善することが可能**となってきます。

次章では、これらの具体的な病気や不調に対して、肺活力を高めることがなぜ効果的なのか、医学的エビデンスをもとにさらに掘り下げていきましょう。