

## 高血圧対策 (140/90), (135/85)・・・基本的には合理的な食生活と日健法



上の画像は【google】の画像より引用。  
ヨガではナーデイスを浄化するとあります。  
現代生理学でいう内分泌腺のことです。

食事・・・バランスの取れた食事が中心に。減塩に、野菜や果物は気にしないで安心（ただし、バナナや桃などの糖質をふくむものはある程度の制限も）、**緑黄野菜や海草類は制限なし**、

運動・体操・・・ヨガの各ポーズ、足首回し、足首トントン叩き、ウォーキング＋、健康ゴルフ、

ヨガ・逆転ポーズ（日健法の肩座倒立・ガイドブック42ページ、参照）  
足先叩打500回～、インターバルジョギング、

精神・・・ストレス対策、おおらかな気持ちを、『なるようになる精神』（一休さん精神）。  
自律神経を整えるように。

薬事・・・薬は短期的に、最後の手段、なるべく漢方に。

スイスの製薬会社の降圧剤のデータ偽証事件以来、日本中が薬に対して神経質になり、用心をしています。

漢方では亡くなられた名医の山本巖先生の残された資料があります。ただ、普通に出回っているのと異なり、山本先生流の処方では難しく更に試してみます。

排泄・・・腎臓強化法、50歳になりましたら、健康・体力・美容づくりの三位一体の方向付けを。

排泄が主体になりますので、それに合わせた生活法を心がけます。

排泄・・・結腸体操を。トリミング台を利用しますと、驚くほど容易に結腸体操ができます。

食事・適度な運動・排泄は毎日。

アルコール・・・ほどほどに、以下中庸の精神で。タバコはがん予防のためにもいろいろ試してみてください。

筆者は、究極的にはアメリカの心理学を応用した書物で、あっけないほど、簡単にやめられました。

日本でも栃木、奈良の禁煙運動を熱心に続けておられる医師がおられますので当たってみてください。

ネットで「禁煙運動」と入力すれば、分かると思います。

性生活・・・

血管を丈夫に・・・

血液の流れをよくする・・・[肩座倒立](#)

快眠・・・足裏を伸ばし、温かく

腹八分・・・小食

生活・・・早寝、早起き、熟睡、(熟睡・睡眠習慣法の記事を近いうちにと予定しております)

肥満と減量・・・これは高血圧だけでなく、近代文明社会に生きる人々に共通する運動不足などからくる肥満は、

日常の重要注意事項の一つです。産業革命以来、生活習慣病の大きなテーマになりました。

DASH食(米国・ハーバード大学の研究、*Dietary Approaches to Stop Hypertension*,高血圧を防ぐダイエット食)

血圧対策に・・・血圧測定は慎重に。とらわれてしまいますと逆効果に。



連続ローリング

ヨガでは、このローリング（ハラアサナ）以外はほとんど瞑想関連のポーズです。

トップへ