

면역력을 높이는 생활습관 7가지

면역력을 높이려면 생활습관을 바로잡는 것부터 시작하는 것이 좋다. 약도 기구도 필요 없다. 호흡법과 음식을 씹는 법, 수면 습관을 고치는 등 평소 사소한 습관만 개선해도 우리 몸의 세포는 순식간에 젊음을 되찾고 건강해진다.



1. 코로 호흡한다

어떤 경우에도 입으로 호흡하지 않는다. 공기 중에 떠다니는 먼지나 세균이 우리 몸으로 들어오는 것을 막고 인체를 보호하는 방위 기능은 코에 있는 정화·가습 기능밖에 없다. 현재 우리가 살고 있는 대부분의 지역은 자동차의 배기가스와 공장에서 나오는 유황산화물 등의 매연이나 분진 따위로 대기가 오염되고 있다.

2. 양쪽으로 잘 씹어서 먹는다

우리가 살아있는 동안에는 호흡과 씹는 동작을 통해서 두개골 전체가 골수 조혈을 한다. 그래서 나이가 들어 잘 씹을 수 없게 되면, 뇌세포가 제대로 호흡을 하지 못하게 되어 치매에 걸릴 수가 있다. 올바르게 잘 씹는 습관이 이뤄내는 조혈은 우리 신체가 활성화하는데 매우 중요한 역할을 한다.



3. 위를 보고 똑바로 누워서 잔다

인간이 직립해서 중력에 저항하며 생활하는 이상, 그로 인해 소비되는 에너지를 보충해야만 하는데 그러기 위해서는 뼈가 휴식을 취해야 한다. 누운 상태로 취하는 휴식과 충분한 수면을 통해 뇌신경의 활동을 작동 정지 상태로 만들어 부신과 뇌하수체의 기능을 강화하는 것이 뼈 휴식의 기본이다.

입 호흡과 중력의 과잉으로 인해 피로가 쌓이게 되면, 장내 세균으로 인한 감염이 일어나서 부신피질호르몬이 결핍되고, 그로 인해 백혈구의 소화력이 약해진다. 백혈구는 림프구와 그 밖의 유주세포가 모여서 자신의 미토콘드리아의 에너지 대사를 통해 세균이나 독성물질을 소화한다. 따라서 백혈구의 소화력이 떨어지면 세균에 감염되거나 독성물질에 쉽게 중독될 수 있다.

4. 차가운 음식물을 지나치게 먹거나 마시지 않는다

미토콘드리아에 의한 신진대사에 반드시 필요한 것은 영양, 보온, 산소, 뼈의 휴식, 수면이다. 이와 더불어 특히 중요한 것이 장내 환경을 정비하는 것. 그 이유는 신진대사를 관장하는 에너지원 전체가 장에 의존하고 있기 때문이다. 따라서 면역력을 높이려면 호흡을 바르게 해서 장의 소화와 흡수력을 정상으로 유지하는 것이 무엇보다 중요하다.

그러기 위해서는 폭음과 폭식을 삼가고, 위장을 차지 않게 하며, 물이나 술을 지나치게 많이 마시지 않는 것이 좋다.

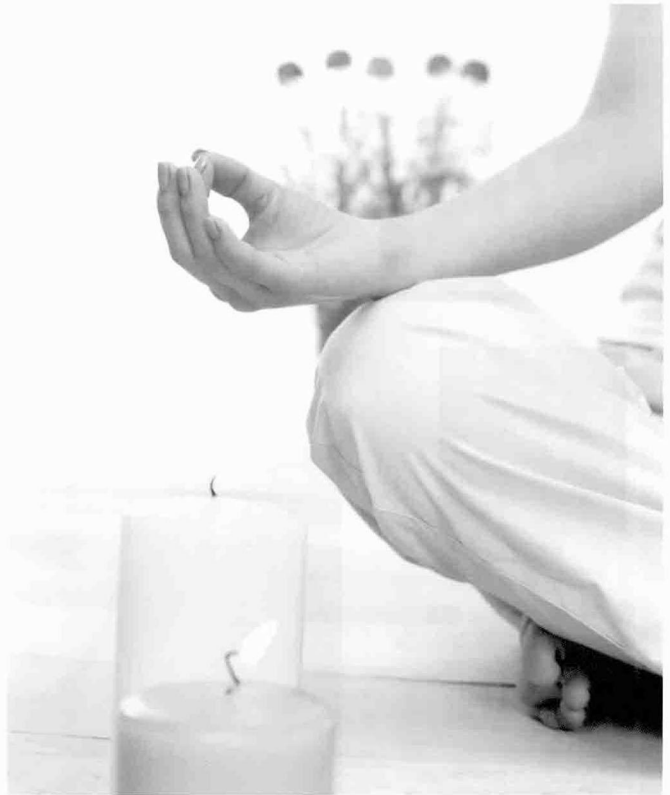
5. 규칙적으로 가벼운 운동을 하고 긴장을 푼다

깊은 호흡과 긴장 이완을 통해 혈액순환을 원활하게 함으로써 자율신경의 하나인 부교감신경을 활성화한다. 자율신경세포의 신진대사는 골격근의 신경 전도가 작동 정지 상태여서 심장에 부담이 없는 수면중이나 뼈가 휴식하는 동안에만 이루어진다.

부교감신경 우위 상태가 되기 위해서는 복식호흡이나 좌선, 기공이나 태극권처럼 깊은 호흡을 동반하고 전신을 완만하고 부드럽게 해주는 운동이 좋다.

6. 햇볕을 충분히 쬐다

우리의 체온이 일정하게 유지되는 것은 간, 골격근, 신경세포를 비롯한 신체 모든 세포의 에너지 대사에 동반하여 신체의 열이 발생하는 한편, 더울 때는 땀을 내고 추울 때는 신체의 근육을 떨게 하여 외부 기온과 체내 상태가 균형을 이루기




때문이다.

따라서 어두운 방에 틀어박힌 채 태양 에너지, 즉 햇볕을 쬐는 시간이 부족하거나 장시간 에어컨에 의존하면 신진대사의 기능이 저하되고 체온이 제대로 조절되지 않아 면역력이 떨어진다.

7. '몸과 마음에 온화한 에너지'를 받아들인다

최근 들어 부모와 자식 사이의 스킨십이나 대화가 심신의 건강 상태에 영향을 미친다는 사실이 밝혀졌다. 이러한 애정이나 감정 등도 생명에너지로 이해한다면 그 메커니즘이 좀더 명쾌해질 것이다.

우리의 의식도 세포의 상태가 안정되어 있을 때는 정신 상태가 좋지만, 에너지 대사 활동이 나빠지면 당연히 정신적으로 불안정한 증상이 나타난다. 

- 출처 : 우먼센스