



No. 72

唾液出てますか？ 唾液の効用

体を養うための栄養は「口」から入ります。そのための食物が体にちゃんと吸収されるためには、**唾液**と一口で、**唾液の分泌**がとても大切です。

唾液には「アミラーゼ」という消化を助ける酵素が含まれていて、この酵素が働き、食べたものを消化して、栄養素を吸収し、体のために使われます。

口には栄養だけでなく、病気の原因となる細菌やウイルス、毒物のあつちも入って来ますが、実は唾液にはそれらを排除したり、ダメージを減らす効果もあつちあります。

唾液をしっかりと出すことが健康への第一歩ともいえるかも知れません。

一陽来復 中国最古の古典「易経」に書かれていて、意味は「冬が終わり、春が来る」ということ。意味は「冬が終わり、春が来る」ということ。意味は「冬が終わり、春が来る」ということ。

「一陽来復」は冬の終わりを意味し、春の始まりを告げる。冬は寒く、人は自然に治癒力が備わっている。人間には「自然治癒力」が回復する方向に向かう力があつち、それが「一陽来復」の力である。



★消化作用 上の歯の下の部分に「アミラーゼ」という消化酵素が含まれていて、唾液が口を流れると、消化が早くあつち。

★保護作用 唾液が口を流れると、粘膜や歯を保護したり、修復します。

★再石灰化作用 虫歯菌が産生する酸を中和し、虫歯を防いだり、歯の再石灰化に役立ちます。

★抗菌作用 唾液には、細菌やウイルス、毒物のあつちを殺菌する成分が豊富に含まれています。

★アンチエイジング作用 唾液には、成長因子が含まれていて、体のあつちを促進したり、肌のあつちを促進する作用があつち。



「一陽来復」は、冬の終わりを告げる。冬は寒く、人は自然に治癒力が備わっている。人間には「自然治癒力」が回復する方向に向かう力があつち、それが「一陽来復」の力である。

唾液を出すには 良く噛むこと！

噛む＝顎を動かすことで、唾液は分泌されます。

- ① 食べ物をお口に入れたら、舌を置く
- ② 右側の歯で2回噛む
- ③ 次に左側の歯で2回噛む
- ④ この動作をもう1回繰り返す
- ⑤ 最後に両側の歯で1回噛む

1日1回でも、最初の1口だけでも噛んで、効果は出るのだから、ぜひ試してみてください。

よく噛むと、★肥満の防止 ★脳のあつち

★大脳の発達 ★脳血流の改善

★効果もあつち

噛んで唾液を出すことが、健康への第一歩です。



株式会社 ほなみ薬局



ほなみ薬局本店
 ・処方せん受付
 〒034-0037
 青森県十和田市穂並町10-3
 Tel : 0176-23-4546
 Fax : 0176-24-0434
 8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



ほなみメディカル
 ・ユニバース十和田東店内
 〒034-0012
 青森県十和田市東一番町4-14
 Tel : 0176-25-4343
 Fax : 0176-25-4343
 9:00 ~ 20:00 年中無休

