

今年は夏から急に冬がきた感じで朝夕の冷え込みも一段と厳しくなってきました。ソロソロ冷えを感じておられる方も多いのではないかと思います。

人間の体温は昔から変わらぬものと決まっていたそうで、昭和30年代の百科事典には人の体温は36.5℃～37℃で安定していると書いてあるそうです。ところが現代では35℃代の人が半分以上。事実手足の冷えを訴える人が激増しており、36.5℃以上ある人のほうが珍しいのが現状です。

低体温がもたらす症状とは？腰痛、生理痛、肩こり、冷え症、不眠、便秘、花粉症、風邪、無気力、疲れ、更には失禁。又、集中力がなく、気力が出なかったり、だるさや、落ち込みなどにも関係していると……ニートさえも低体温が原因とか？

低体温になった原因としては、①冷暖房の完備した部屋に住む生活習慣、②身体を動かさなくなった、③湯船につからずシャワーで済ます、④夜更かし、⑤朝食抜き、⑥冷たいもの、甘い物の多食、⑦旬を無視した食生活、⑧化学調味料や食品添加物の氾濫、⑨薬の多用etc、etc、誰しも思い当たる事が幾つもおありだと思います。だからこそ現代人の殆どが低体温になってしまっているのです。

そこで、もし体温が1℃さがったとしたら？

☆ 免疫力は37%低下、風邪や病気にかかりやすいし、かかったら治りにくい

☆ 基礎代謝は12%低下

一日200～500kcalの代謝が低下し一ヶ月で体重が1～2kg増える

☆ 体内酵素の働きが50%低下

食べ物の消化が難しくエネルギー生産も低下、内臓機能が鈍る。

☆ がん細胞は35℃を好み、40℃以上で死滅する。

先ずは病気にならない身体を作るために、そして毎日生き生きと明るく楽しく過ごせるようになるために、食生活と生活習慣を見直し、今から体温を1℃上げる事に挑戦してみませんか？ 又、汗をかけない人に低体温の人が多いのです。

現代っ子は産院の病室から始まりお家でも「あせもが出たら大変」、「風邪を引いたら大変」と冷暖房完備の中で大きくなっています。体温調節をしてくれる、汗腺は3歳頃までに出来上がりますが、その間体温調節をする必要のない環境にいと汗腺は発達しません。汗腺が過保護に育てられていますので、上手く汗がかけないために、体温調節が出来なくなり、新陳代謝によって体内に熱が発生してもその熱を発散できません。熱い身体はオーバーヒートしますので最初から、基礎代謝を抑えてなるべく熱を出さないように自己防衛をしてしまっているのです。低体温になるのも自分を守るための自然の摂理なのですね。この現象は子供だけではなく。今や大人までも汗腺が働きにくくなっています。良い汗をかく為に汗腺のトレーニングをして一刻も早く低体温から脱却しませんか。足湯、腰湯、半身浴、岩盤浴などで、身体の芯から暖める事が一番の汗腺トレーニングになりますよ！ ガスレンジではなく炭火で魚を焼くように、芯からふっくらと暖める事です。

中からあったまると、なんと気持ちいいことでしょう。