

冷えから脱出っ♪ ~冷えない生活習慣を見つけよう~

人間の体の60~70%は水分でできています。なので、とっても冷えやすいんです。

それなのに、現代人の生活は、冷蔵庫や冷凍庫に入っていた食べ物や飲み物を摂る、湯船ではなくシャワーで済ませる、運動不足、ストレス過多、薬の飲み過ぎ・・・等々体を冷やすことばかりです・・・。

ボディの施術時も、「冷えているお客様が多いなあ・・・。」と感じます。

なぜ、冷えが体に悪いのでしょうか？

人間は、体が冷えると筋肉が緊張し、血管は収縮します。

すると、全身に栄養分や酸素を運んでいる血液の流れが悪くなります。

血流が悪くなると、代謝機能も免疫機能も低下して、体にさまざまな不調が現れてくるのです。

また、末端の血管まで血液が十分に行き渡らないため、栄養分や酸素が届かない細胞は元気をなくし、熱を生産することができなくなります。そして、ますます体が冷えていくのです。



「顔がいつもほてっていて、暑がりなんです。私は冷えていないと思います。」とおっしゃる方も多いのですが、実はコレ「のぼせ冷え」の症状。末端（特に下半身）まで血液が十分に巡ることができず、常に上半身や頭に血が上っている状態なんです。手足が冷たくないかチェックしてみてください。

「のぼせてるな。」「ほてっているな。」と思ったら、手湯・足湯で末端を温めてあげてください。これなら、湯船にかかる時間がない時でも、末端まで血を巡らせてあげることができます。

体温を調節しているのは自律神経です。

自律神経には、体を緊張させて戦闘モードにする交感神経と、心身をリラックスさせる副交感神経があります。

この2つの神経が状況に応じてバランスをとりながら生命機能を調整しているんです。

冷えや精神的ストレスを感じると、交感神経が優位となり、体は緊張状態となって血管を収縮させるので体温は下がります。

うまく切り替えて副交感神経を優位にさせればリラックスして、体温も上がるのですが、頑張り続けていると交感神経優位の状態から抜け出すことができなくなり、自律神経失調症を招き、うつ病などの心の病につながる可能性があります。

体を温めると、血行が良くなって、免疫細胞が活発に働き、体内に侵入した細菌やウイルスなどを退治してくれます。また、温めることによって副交感神経が優位になるので、心身ともにリラックスできるんですよ☆

成人の理想的な体温は36.5~37℃です。

体内では、常に代謝という化学反応が起こっています。

呼吸したり、食べた物を消化・吸収したり、古くなった細胞を新しくしたり・・・。

これらの反応をスムーズに行うために、体内では様々な種類の酵素が活動しています。

その酵素が最も活発に活動する体温が、36.5~37℃なのです。

さらに細胞に高熱を加えると、ヒート・ショック・プロテイン（HSP）というある種のたんぱく質が生まれ、これがダメージを受けた細胞を元通りにするということがわかっています。

そのたんぱく質は、体温より2℃ほど高いところで活発に合成されます。

温めることで、素晴らしい力を発揮するんですよ♪

実際、私は子どもの頃から体温が低く、35℃台でした。それが、今は36.5℃前後。

体温が上がって「こんなに体が楽なんだっ!」とびっくりしました。

以前の私にとって、36.5℃は微熱の状態で、かなりダルく辛かったんです。

私の場合は、白湯を飲んだり、シャワーをやめて湯船に浸かることを増やしたり、パニウツ元気を飲んで改善しました。パニウツは、好転反応もハッキリ出たので、私にはピッタリのサプリだったようです。

きっと、いつも緊張状態の続く、交感神経が優位だったんでしょうね・・・。

体に何らかの不調があってお悩みの方は、ぜひ1度ご自身の生活習慣を見直してみてくださいね。

冷える原因がどこにあるかもしれません・・・。

裏面では、体を温める食材や効果的に温めるポイントなどをご紹介します☆

