



コルポ通信

第14回 H28・7・1 発行



温度の法則

体温が下がると、どんな症状が現れるのか？

- 40.0度 ほとんどのガン細胞が死滅
- 39.6度 乳ガン細胞死滅
- 38.0度 免疫力が強くなり、白血球が病気と闘う
- 37.5度 菌やウィルスに強い
- 37.0度 体内酵素が活性化
- 36.5度 健康体。免疫力旺盛
- 36.0度 震えることにより、熱生産を増加させる
- 35.5度 恒常的に続く、排泄機能が低下
自律神経失調症が出現、アレルギー症状が出現
- 35.0度 ガン細胞が最も増加する温度
- 34.0度 水に溺れた人を救出後、生命の回復がギリギリの温度
- 33.0度 雪山で遭難し、凍結する前に幻覚が出てくる体温
- 30.0度 意識喪失
- 29.0度 瞳孔拡大
- 27度以下 死体の体温

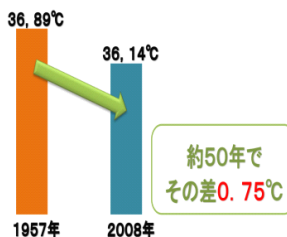


恐ろしい低体温症

皆さんは自分の平常時の体温がどれくらいあるか、ご存じでしょうか？
ある調査では日本人の平均体温は約50年前と比べて0.75度も低下していると言われています。この原因は、生活習慣の乱れや環境の悪化による影響で、昔なかったようなアレルギーや自律神経の乱れも体温の低下によるものだそうです。
体温と症状との関連を表にまとめてみました。

日本人の平均体温

1957年の平均体温は、36.89℃
2008年の平均体温は、36.14℃



体温が1度下がると、免疫力は37%低下し、風邪や病気にかかりやすく、治りにくくなる。また、代謝も12%低下し、1日の基礎代謝が2000〜5000kcal低下して、太りやすくなってしまう。

体温が1度下がると
体重が2kgも増える？

体温が1℃下がったら？

- 免疫力は**37%**低下
風邪や病気にかかりやすく、治りにくくなる。
- 基礎代謝が**12%**低下
代謝が低下し、1か月で体重が1〜2kg増える
- 体内酵素の働きが**50%**低下
栄養の消化だけではなく、エネルギー生産の低下
- ガン細胞は低体温を好む
特に35℃を最も好み、40℃で死滅する

一番問題になるのは酵素の働きが50%も低下すること。
食べた物を消化し、必要な栄養素を取り込む為に必要な「消化酵素」、細胞の形成、免疫力や自然治癒力、ホルモンバランスの調整などを行う「代謝酵素」生命維持に必要な二つの体内酵素の働きが悪くなるのです。
冷えを起す仕組みは血行不良が一番の原因。血行不良が起こり、酸素、栄養素、熱が各部位に運ばれにくくなり、体温の低下が老廃物の排出を鈍くし、血管内が詰まるという悪循環を引き起こしてしまうのです。

内臓の温度は何度？

脇の下で計る体温は36.5度が健康体ですが、内臓の温度はもっと必要です。腸は37度、胃は38度、肝臓は41度以上が正常です。心臓には癌が出来ません。心臓は常に血液が沢山ある場所で、40〜42度有ります。癌細胞は40度以上の高温に弱いので、心臓には癌が発生しないのです。肝臓や胃や腸も常に血液が正常に行きわたる状態を作り、健康な状態を保ちたいものです。
少なくとも、癌細胞がもっとも好む35.0度にはならないよう気をつけましょう。
健康な体温を維持するためには熱を生産する筋肉が必要です。適度な運動やストレッチを行い基礎代謝を上げ、暴飲・暴食による内臓への負担を避けましょう。
コルポでチョット強めの手技も発熱効果抜群ですよ。
次回は、「低体温から卒業する為の体操や運動」「体を冷やす食材・体を温める食材」についてお話をしていきたいと思えます。