

ご家族みんなの元気を応援します！

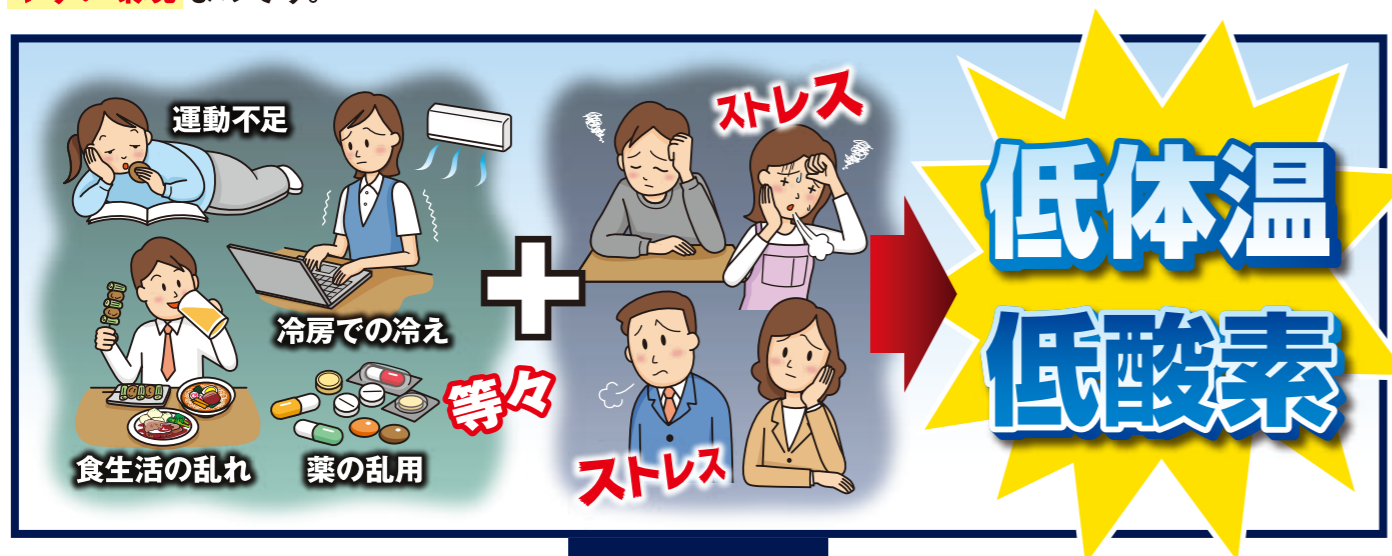
元気ニュース Genki News Vol.21

健康長寿の秘訣は2つの低体質改善から！

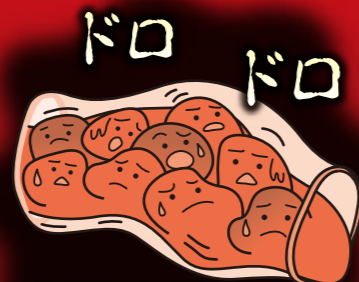
これだけ医療が進歩しているのに、どうして病気はなくなるのでしょうか。

特にガンや心疾患、脳血管疾患の日本人3大死因とされる病気は増加の一途を辿っています。医学が進歩する以上のスピードで、私たちの体が蝕まれているのではないのでしょうか。

原因としては、運動不足や食生活の乱れ、冷房による冷え、薬の乱用など様々な要因が考えられますが、その最たる原因としてストレスがあげられます。**ストレスを主とした要因が身体を「低体温」・「低酸素」状態に陥れます。**実はこの「低体温」・「低酸素」の状態が最も病気を引き起こしやすい環境なのです。



「まじめな人ほど病気になりやすく、いい人ほど早く死ぬ。」などと言われますが、まじめな人ほど我慢による**ストレスを受けやすかったり、その発散ができずに、「低体温」・「低酸素」状態に陥りやすいのです。**



「低体温」・「低酸素」状態が続くと血液がドロドロに！！



では、次のページから「低体温」と「低酸素」について詳しくご説明いたします！

健康 TOPICS 第18回 ちょっとカラダにいいお話

低体温・低酸素改善に良いとされる健康素材

黒酢

Black vinegar

元々お酢には血流改善効果がありますが、そこに黒酢特有の豊富なアミノ酸効果がプラスされ、より強力な血流促進効果による低体温改善作用が期待できます。



ニンニク

Garlic

アメリカの国立癌研究所では、**ガン予防効果の最も高い食品**としてニンニクがあげられています。また、**血流促進効果による低体温の改善**にも力を発揮します。



生姜

Ginger

生姜に含まれる辛み成分「ジンゲロール」と、香り成分「ガラノラクトン」の血流改善作用により、**冷えの改善や、免疫力を向上させる効果**が期待されています。



イチョウ葉

Ginkgo leaf

イチョウ葉には**血管を拡張し、血流を改善する作用**が確認されています。その血流促進効果は、世界数十か国で医薬品として認可されています。



スクワレン

Squalene

深海ザメの肝油から抽出される「酸素の運び屋」スクワレンは、**酸素を体の隅々にまで運び、低酸素状態を改善**することで、代謝を上げたり、細胞を活性化させたりします。



高麗人参

Korean ginseng

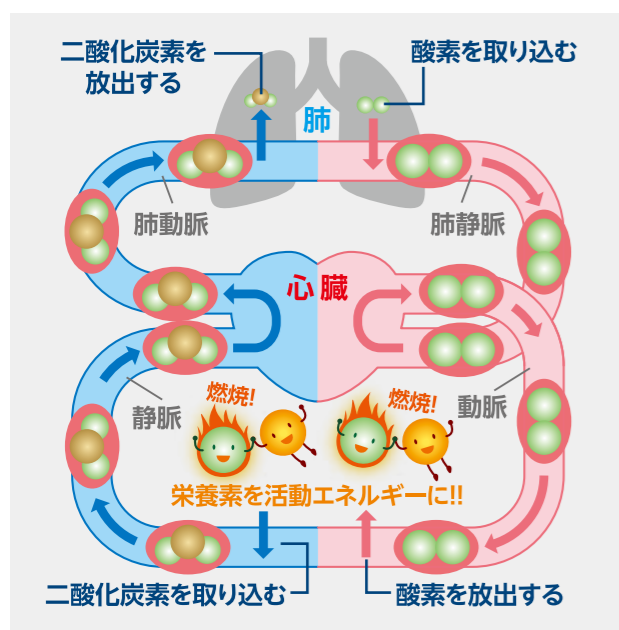
高麗人参が含有する成分サポニンには、**血液を浄化して、体を温める作用**があります。また、動脈硬化を阻止し、血栓が出来にくくする作用も報告されています。



低酸素とは

低酸素とは、血流が悪化することで、血液によって全身の細胞へ運ばれる酸素の量が激減している状態のことを言います。低酸素状態の体内では、ガン細胞が活発に増殖することがわかっています。

栄養素や酸素は、血液を介して全身に送られます



● 赤血球 ● 酸素 ● 二酸化炭素 ● 栄養素

人間が呼吸し食事をするのは、全身にある60兆個もの細胞に活動エネルギーの原料を送り込むためです。私たちの体は食べ物から得た栄養素を原料とし、呼吸から得た酸素を使用して栄養素を燃焼させ、活動エネルギーに変えることで生き続けています。酸素は赤血球によって全身に運ばれるため、体が低体温になることで血液の流れが鈍ると、全身の細胞へ運ばれる酸素の量が激減し、低酸素状態となります。

ガン細胞は低酸素状態が大好き!

ストレスや生活習慣などあらゆる要因により体が低体温・低酸素状態となった時に、健全な新陳代謝や血液の流れが行われにくくなるのと相反するように活発に細胞を増やすのがガン細胞です。ストレス社会、生活習慣が乱れがちな現代社会において、低体温・低酸素状態に陥りがちな体を常にケアし、病気に負けない体づくりをしていきましょう。



ガン細胞は低酸素の状態を好み、酸素がなくても糖質を利用した機能で、エネルギーを作り出し増殖を繰り返します。

低体温とは

低体温とは、平熱が35度台~それ以下の状態を指します。低体温になる原因は、ストレスや睡眠不足・運動不足、食生活の乱れなど数多くあります。低体温自体は重い病気ではありませんが、低体温状態が長く続くと、多くの病気や体調不良の引き金となりえることがわかっています。



ガン細胞がもっとも活発に増殖する体温は35℃!

近年、体温が35℃台の女性が特に増加傾向にあるという統計が出ています。

体温は下がれば下がるほど血液がドロドロになり、免疫力が低下して病気にかかりやすい状態になります。病気への抵抗力も低下してしまいますので、健康な毎日を送るためには、日頃から体温を管理し、高体温の状態を維持することが大切です。

体温が下がるとどうなる?

36.5℃	健康体・免疫力旺盛
35.5℃	恒常的に続く排泄機能低下・自律神経失調症状やアレルギー症状が出現
35.0℃	がん細胞が最も増殖する温度
33.0℃	すぐ眠る、歩行よろめく、口ごもる会話のろい
31.0℃	歩行や起立は不可能、錯乱状態支離滅裂、しだいに応答しなくなる
29.0℃	半昏睡状態、心拍や脈拍微弱瞳孔拡大、呼吸数は半分以下
27.0℃	昏睡状態、心室細動
25.0℃	腱反射消失、仮死状態
20.0℃	脳波消失、心停止