

免疫と体温を高く保てば病気は自分で治せる！

体温を上げると免疫力が高まり

基礎代謝が高まると健康になる

冷えが疲労感や不快感を引き起こす

血液によって運ばれるものには、免疫に関するものも各部位に届けられています。ということは、体が冷えると、免疫機能が低下して、細菌やウイルスに抵抗する力が低下します。体内で自然に発生するがんやさまざまな病気も、免疫機能により排除されず、治されることなく、病気が進行してしまふのです。さらに、各部位にある細胞で出来る老廃物や疲労物質は、十分な血液があれば速やかに運び去れます。しかし、冷えて細くなって血管では少量の血液しか流れないため老廃物や疲労物質が運ばれず、長時間、その部位に溜まります。疲労物質は、やがて痛みを発するプロスタグランジンなどの物質なる場合もあります。すると、その物質がたまって部位に痛みを感じます。これは『**こんな疲れ手大変。ピンチだから助けて**』という体からサインなのです。痛くなれば、さすがに気づいてくれるでしょう、ということです。違和感やちよつとした不快感だと、忙しいときや他に悩みがあるときには見過ごされています。でも、痛いのはさすがに気づきませんから・・

このように、このメカニズムによって、冷えが原因で体の部分的にだるさや疲れ、痛みが出ることもあります。または、全身レベルで、疲労を感じたり不快感を感じることもあります。つまり、体は冷えているときに、老廃物はたまりやすいのです。ということは、各々の部位では、十分にエネルギーを燃やせず、燃えカスは残りやすいことでしょう。各々の部位で、頑張りきかず、悲鳴をあげたい状態なのです。これが、疲れの原因になったり、不調の誘因になったり、ときには病気原因になったりするのであります。

<新型コロナウイルス肺炎にはマスクよりも温飲食を対策>

新型コロナウイルス肺炎の予防としてマスク・手洗い・アルコール消毒が大切です。

これらの予防策は体内にウイルスを入れないという外的対策ばかりです。

最も重要なこととは自分自身の免疫力を上げることです！

免疫力は主に白血球という《細胞》が担っています。

それを支える自然治癒力は《免疫系・自律神経系・内分泌系》のトライアングルです！

最も重要なこととは自分自身の免疫力を上げることです！

免疫力は主に白血球という《細胞》が担っています。

それを支える自然治癒力は《免疫系・自律神経系・内分泌系》のトライアングルです！

<細胞が元気になる5つの生活習慣と対策>

- ・ 温飲食：40℃の温度、腸を大切に作る・鼻呼吸：寝るときには口テープ
- ・ 骨休め：8時間以上横になる・温める：血液循環をふやす
- ・ 栄養療法：栄養素をしっかり摂る

<これをしっかり実行することが最も根元的な予防策です>