

こころとからだの 健康タトゥー



「事が起こる前の何らかの兆し」のことを、前兆といいます。ふだんあまり気にしていないほんの少しの身体の変化が、実はあなたの将来の健康を暗示しているとしたら…。今回は、前回に引き続き「身体に起こる前兆」を感じた時に、自分で体調を整える方法「その2」についてお話をしたいと思います。

体調を整える2つの方法

身体は常に様々なサインを発しています。「何だかいつもと違うな。」と感じたら、それは身体が何らかの兆しを伝えているということ。こうした兆しがあった時、早めに対処することで、私たちは自分の体調を整えることができます。

医学博士の石原結實先生は具体的に2つの方針を薦めています。一つめの「食べ過ぎない」ということは、前回紹介しましたね。今回は2つめの「冷やさない」ということでお話をしたいと思います。

50年で一度も!!

50年前、平均体温は36・8度ありました。それと比べて今は36度前後。つまり一度も下がっているのです。体温は一度下がると、免疫力が30%落ちると言われていますので、この50年間の変化は人類にとって、ある意味危機的な状況を作り出していることになります。ガン細胞は35・0度で最も繁殖し、39・3度で死滅するのですが、熱のチカラうつて本当に凄いですね。

マラリアの効用

ヨーロッパにある小さな村のお話です。この村の湿原に沼があるから発生する蚊に刺されることが原因で、毎年マラリアにかかる。高熱を出す住民が多数出していたのです。そこで、住民はこの沼を埋め立ててしましました。おかげで翌年から蚊は発生しなくなり、マラリア患者もなくなったのです。

わけですが、代わりにガン患者が急増してしまったというのです。マラリアによる定期的な発熱が、ガンという大きな病気をずっと抑えてくれていたんですね。

私たちの健康にとって、熱がいかに大切なものがわかります。

身体を温める 食べ物・冷やす食べ物

食材で「身体を温めるもの」と「身体を冷やすもの」の見分け方を覚えておくと、自分自身で「身体を温める」料理を簡単に作れることが出来ます。

「温める」「冷やす」の目安は、大まかに分けて「産地」と「色」が大切なポイントになります。

①産地が北の食べ物は身体を温め、南の食べ物は身体を冷やす

①の判断基準で見分けると、北で収穫される食べ物(じゃが芋やそば、ソーセージ、鮭など)は、身体を温め、南で収穫される食べ物(バナナやパイナップル、スイカなど)は、身体を冷やす働きがあると考えられます。

②黒や赤の食べ物は身体を温め、白や青の食べ物は身体を冷やす

②の判断基準で見分けると、小豆や黒砂糖、赤ワインなどは身体を温め、牛乳や白身魚、白砂糖などは身体を冷やす性質をもつていています。

北に暮らす人々は、北で収穫されたものを摂取することで、はるか昔から厳しい寒

他にも「夏でもシャワーで済まさず、入浴する」と「よく歩く」となどでも、身体を温めることがあります。

「身体に起きた前兆」に気付いたら「食べ過ぎない」「身体を温めて」みましょう。少しぐらいの不調であれば、自分で簡単に体調を整えることができます。

参考文献 石原結實 著 「前兆に気づけば病気は自分で治せる」(三笠書房)

毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分
FMいるか(80・7MHz)で「こころとからだの健康タイム」
オンエア中

プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海周平

1971年 北海道乙部町に生まれる
1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリーニングなどを勤務。
骨盤調整法、予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。
1996年 銀行勤務を経て、家業である株式会社ナルミに入社。
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「心身の健康に関する情報」を医療情報誌などへの連載や、ラジオ番組への出演などを通じて伝えていく。