

人間の身体というものは面白いもので、健康なほうが少しからだ冷えると「アッ、少し身体が冷えたな…」と、感じるのですが、これが慢性的になると自分の身体が冷えていることさえ分からなくなってしまうのです。とともに35.5度の状態が続きますと自立神経の機能に変調をきたしますので、交感神経と副交感神経のバランスが悪くなり自分自身のことが分からなくなってしまうのです。

## 温める効果

これは漢方医学の見解として**身体の冷えと病気は相互に関係**しあっているとされています。身体を温めると血行が良くなり、いろんな病気も改善されていくようです。

## 寒さに弱い人間

「風邪は万病の元」といわれますが、風邪は英語でCold（冷え）といいます。ということは「冷えは万病の元」と言い換えるわけができるわけです。いかに身体を温めることが大切かが分かりますね。

人には動物のような体毛がありません。このことから推測されるのは、人間の起源は熱帯と言うこと。一般的には300万年前にアフリカで発生したといわれています。そのため暑さに耐えられるように、汗をかくといった体温調節機能は備わっていますが、寒さに対しては大変弱く、身体が冷えると免疫力も低下して、さまざまな病気にかかりやすくなるといわれています。実際、冬にはあらゆる動物の死亡率が高くなっています。一日の中で外気温や体温が最も低くなる午前3～5時が最も死亡率が高くなる時間帯。

普通、健康な人の体温は36.5度といわれています。36度になると、震えが起きてきます。これは震えることで熱生産を促すため。35度はがん細胞が最も増殖しやすい温度といわれています。30度で意識が消失。29度で瞳孔が拡大してしまいます。このように体温が0.5度下がるだけでも深刻な影響があります。死に近づくわけです。ところが、現代の日本人は36度前半、中には35度と言う人もいます。ここに病気の起こる原因がありあます。

## 低体温と癌

35度になるとガンが増殖しやすくなりますから、ガンにかかる人と言うのは低体温の人であり、体温を低くするような習慣を持っていたということになります。低体温とガンの関わりについて考えてみます。

人間の身体のうち心臓と脾臓にだけはガンはできない、といいます。心臓ガン、脾臓ガンと言うのはないのです。なぜか？心臓は休み無く拍動し続けていて、発熱量が多いところだからです。脾臓も同時に熱を持っているところ。心臓と脾臓は人体の中で最も体温が高いところなので、ガンにはならないということです。

## では、反対にガンにかかりやすいところはどこか？

一言で言うと管腔臓器が危険です。胃、大腸、食道、卵巣、子宮、肺といったところ…。つまり周囲に細胞があり、中は空洞になっているので、臓器全体としては体温が低いのです。だからガンにかかりやすいといえます。また乳房も身体から突き出ているので、外気で冷えやすくガンにかかりやすい。乳房への血液供給量は大少にかかわらず変わらないので、大きい乳房ほど冷えやすく、ガンにかかりやすくなっています。

以上の様に考えると、病気のときに熱を発するのは身体が病気を治そうとしているからです。

ある病気が原因の発熱で、他のガンが治ってしまったという例もあります。

西洋医学はそういった身体の反応を局所的にしか見ないで、発熱はいけないことだと考え、解熱させようとします。しかしそれは誤りといえます。

**睡眠は身体の免疫力を高め、傷を修復し、脳を休ませる大切な時間。  
毎日、十分な睡眠をとることが健康のためには大切です。**

**「皇帝座燻」= 身体を温める = 十分な睡眠 = 身体の抵抗力アップ = 健康な毎日**