

女性の応援暮らしと生活

健康でいる為には体を温めることがすごく重要なんです。

健康でいる為には体を温めることがすごく重要なんです。

(冷え症、生理痛、食欲不振、腹痛、風邪の引き始め、胃腸病など)

おへその下や胃を触ってみて下さい。きっと冷たい人がいるんじゃないですか？

だとしたら例え暑がりだったとしても冷えの可能性もあります。冷たい=血行が悪いということですから・・・。

《下腹部を温める》

『腹巻』を愛用すると、女性の場合は特に生理痛のある人はやわらぐと昔から言われています。

以前から寒くて眠れないときなど下腹部に「手」を当てて温めていたら全身が温かくなっていつの間にか寝てたなんて経験ありません？どうやら下腹部はいいんだなと漠然と思っていました。

『体を温めると病気は必ず治る』石原結實先生(2007年1月26日「おもいきりテレビ」の講師としても出演)の本を読んで納得したわけです。

是非とも、女性には『体を温める習慣』が必須だと思います。普段の生活で少し習慣を変えると体質が変わって来ます。体を温めることを生活に取り入れることによって体温が上がってきますので体調が良くなってくるはず。特に自律神経失調症など精神的に辛い方はなるべく体(内臓)を温めるということを心がけて下さい。

『体(内臓)が冷えている』ということは『精神的にダメージを受けやすい体』だということですから。

内臓を温める=お腹を温める=『皇帝座燦 温もり』で体を温める。

是非健全な体でお仕事や家事に励み、旅行など遊ぶときは思いっきりエンジョイして下さい。

体温を温めると病気は必ず治る！

石原結實先生 著より

医学博士・石原結實氏がすすめる『体を温めると病気は必ず治る』(2007年1月26日「おもいきりテレビ」の講師としても出演)の著書にも書かれている。体を温め、健康の維持、増進、病気の予防だけではなく、抜け毛体質改善、くせ毛体質改善、白髪体質の改善に絶大な効果をもたらすものと述べられています。

人は暑さに耐える体温調節器官は持っているが、寒さに対する特別な機能は持ってない！

抜け毛につながる低体温症

人間はもともとため「冷え」に弱く、冷えるとさまざまな障害が出やすくなると言われています。

特に毛髪の血管環境は体の最上階にあるので、最も過酷です。

血液が届きにくいという環境にあるということです。人間の身体のメカニズムは全て生命維持の為に働きます。

心臓を中心とした内臓器官に養分を送るを最優先する為に、毛髪への養分は不足しがちになります。この機能「恒常性維持機能」といいます。

毛髪が正常に成長するためには、他の細胞同様[養分][水分][酸素]と共に水分が運ぶ[体温]も必要とされます。

これらは血液によって供給され、再生活動によって生じた二酸化炭素、老廃物、不要毒素を血液に戻し、新陳代謝を行います。

そこに不足が出た場合、やはり正常な代謝は行われなくなります。

頭皮は、他の組織や器官に比べると血液の環境は悪く、血液量も減少し、最も生理機能が低下しやすいのです。

そこに来て体液そのものの温度が低い場合は、より機能が低下し、毛乳頭における組織細胞の代謝を促す「酸素」が生活を失い、代謝老廃物、二酸化炭素、不要毒素が蓄積され、毛細血管内の血液はドロドロに汚れ、汚血(おけつ)という状態になります。

毛乳頭内に蓄積する老廃物を一刻も早く性脈に排泄しようとする恒常性維持機能が「動静脈吻合」えお形成し、血液は毛細血管内を巡回し、図に示すようにバイパスを通じて流れるようになります。この結果、毛母細胞は十分に栄養と酸素と水の供給が行われずに、弱弱い毛髪、薄毛を生成し、更にこの状態が長期間続くと、毛髪サイクルを早め短毛、ぜい毛に退化して行き最悪の場合は毛穴も退化する萎縮性脱毛になります。