

## 冷えをとれば9割治る！

### ❶冷えると何か困るの？

人間の体は、体温が1℃下がるごとに、免疫力が約30%、基礎代謝が約12%低下することが分かっています。マイナス1℃ごとに病気にかかるリスクが30%高まり、同じものを食べても12%太りやすくなるということです。

人間の体は36.5℃から37℃の体温で最もよく働くようにできているので、35℃台という低体温の人はそれだけで病気の予備群。どんなに健康な若者でも雪山で遭難すると凍死するように、体温の低下はそのまま生命の危機につながります。

現代の日本で生活習慣病や自己免疫疾患など、原因も治療法も不明とされる難病がどんどん増えている背景には、この日本人の「総低体温化」があるのではないのでしょうか。

### ❷冷えが万病のもとになるワケ

胃腸の具合が悪かったり、生理痛が辛いときに、無意識にお腹に手を当てていた、という経験はありませんか？そのとききっと、お腹は冷たかったはずですよ。

人間の病気は必ず血行の悪いところ、血液によってきちんと栄養素や酸素、水分などが届けられていない部位に起こります。

そして血のめぐりの悪い箇所は、冷たく感じるものです。痛いところに反射的に手を当てるのは、患部を温め、血流をよくして病気を治そうとする人間の本能的な仕草であり、治療のことを「お手当て」というのはこのためです。

冷えると体の水分の代謝、血液の循環は悪くなります。この水と血の流れの滞った状態を、漢方では「水毒」や「瘀血」と呼んで、万病の原因と考えています。