

身体を冷やさないようにして、免疫力を高めよう

開倫塾

塾長 林 明夫

おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。東京で2か月に1度、小さな勉強会を10年ほど続けています。人数は10名ほどで、「話は3分で終わらせなさい」「朝11時までに仕事を終わらせよう」という本を出している弁護士の方が主催者、ミキハウスの社長さんが代表で行っている勉強会であります。

3月24日にお医者さんの話をお聞きして、とても勉強になりましたので、その内容を皆様にお話したいと思います。その方は、石原クリニックの院長先生で、現代の人間は体温が低すぎる、体温が1度下がると免疫力が35%下がるとおっしゃっています。身体が冷えるサインとしては、目の下にクマ青いアザが出やすくなったり、手のひらが赤くなったり、蜘蛛の巣状の血管腫が出たりするそうです。女性にいたっては、生理不順、血がなかなか止まらない、痔になる、歯茎の色が沈着する、唇の色が緑っぽくなる、赤ら顔になる、鼻の頭が赤いなどのサインがあります。

健康体の方は36.5度の体温で免疫力旺盛なのですが、それが低下して35.5度が慢性的に続きますと、排泄機能が低下して便秘になったり、自律神経失調症やアレルギーの症状が出てきたりします。もっと低く35度くらいになってしまうと、ガン細胞が増殖しやすくなるそうです。

では、免疫力を高めるにはどうしたらよいかということをお聞きしましたところ、もちろん身体を冷やさないことが大事だということです。