

夏だからこそ気を付けておかないと 健康のためのバイブル！ 体温を上げると健康になる！がすごい！

最近、平熱が 36 度以下という、いわゆる低体温の人が増えています。そのような折、「体温が 1 度下がると免疫力は 30% 低下する」と警鐘を鳴らすのが、本書の著者である齋藤真嗣医師です。



高めの体温の効果

37 度台でガン細胞を攻撃するNK細胞が最も活性化する。

37 度台で酵素活性が高まる → 白血球の質がよくなり免疫力が高まる →
ウィルスを撃退する。

血行がよくなる → 脳の老化防止効果がある → 代謝がよくなる

低体温の影響

35 度台でガン細胞が最も活発に働く。

血液がどろどろ → 血栓ができやすい → 脳梗塞等のおそれが高まる

体温が 1 度下がると免疫力が 30% 落ち、1 度上がると 500 ~ 600% アップする。

健康を維持するために

まず、一日に一度は体温を上げる。

方法：朝 30 分散歩する

白湯を飲む

湯船に入って 10 分浸かる

マイクロバブルで
より効果的に！
また時間短縮！

恒常的に平熱を上げるために

筋肉を鍛える

理由：筋肉は発熱源

筋肉が増えると基礎代謝が上がる → 基礎代謝は全エネルギー消費の
70% を占める → ダイエット効果もある

本書に書かれているさまざまな体温を高くするための努力事項により、健康を維持増進する別の効果も期待できる。

(精神的、身体的、または環境による) ストレス → 自律神経のバランスを崩す
→ 低体温の原因になる

風邪薬から睡眠薬。薬はやはり使わないように努めるべきであるようだ。