

# もうひとつの おきぐすり



平熱は何度ですか？

ある一定の温度が無いと人の体は正常に機能しません。

人の体の温度とは何なのでしょう。

食べた物が体の中で消化され、化学反応を起こし発生した熱が体温の源となります。

そして、筋肉もタンパク質を使って発熱しています。

それらの温度は、血液が全身に届けます。

沢山の運動量が必要な時には、沢山の熱が必要となり、沢山の熱を発生させると沢山の運動を行う事が出来ます。

外気温にも左右されます。

暑いときは汗をかいて熱を外に逃がし、寒いときは脂肪を燃焼させ熱を作りだします。

このようにして体温を一定に保っています。

## 動物の平均体温

動物	平均体温	動物	平均体温
鶏	41.5度	牛	38.5度
豚	39.0度	犬	38.5度
やぎ	39.0度	猫	38.1度
ひつじ	39.0度	馬	37.7度
うさぎ	39.5度	人	37.0度

今の日本人は、体温が下がってきているといわれています。

体温が下がると、代謝や免疫の力が落ちます。

インフルエンザの流行や肺炎による死亡者の増加も、元を正せば体温が低下したことが原因かもしれません。

まず下がってしまった原因は、上記で述べた反対のことが起きているからだと思います。

沢山の運動量を必要としなくなってしまった為です。

移動は歩かずに車、洗濯や掃除は機械が行い、水は蛇口をひねれば流れ、火はガスや電気が起こしてくれます。最近インターネットの普及で買い物にも出かけなくなりつつあります。

そんな世の中に生まれてしまった子供達は、体温が低く免疫の異常により、アレルギー体質が多くなっています。

生姜が良い、紅茶が良い、根菜類が良い、それらは体を冷やさないものであり、体温を上げるものではありません。

インフルエンザワクチンの効果が30%しかないというデータもあるようです。

ワクチンは正常な免疫があつてこそそのものです。色々な外敵から身を守るシステムが免疫です。その免疫が正常に働かなくなってきました。

食い止める為には体を使った生活をし、沢山の発熱をする必要があります。

そうは言っても、今の便利を捨てることはなかなか難しいものです。

そこでコンシェルジュからのテイスティングです。

まず、平熱を測ってみましょう。

次にあなたの生活の中での便利を、リストアップしてみましょう。

その中で無くなってしまったら困るものを、選びましょう。

それを一週間の中で一日だけ捨ててみましょう。

実は、実践しているのですが、意外や意外これが楽しいのです。

まず、時間がゆっくりと流れ景色の移り変わりもはっきりと感じ、何よりも生きている実感がするのです。

その上、体が暖かくなり、その熱を使って体が軽くなっていきます。

是非みなさんもやってみて下さい。

便利は私たちに時間を与えてくれますが、失うものも多いのかもしれない。

今回は、強い日本人改造計画の第一歩です。(なんちって)

JowBコンシェルジュ 風見 浩でした。