

暮らしの中の「免疫」シリーズ第一弾！

「冷え」と免疫

明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いたします

『バランスアルファ便り』では、皆様のご健康にお役に立てる貴重な情報をシリーズでお届けしていく予定です。今年の前半は、「暮らしの中の「免疫」」というテーマで6月まで6回を予定しております。ご健康状態の維持・向上には「免疫力」への理解と、その改善方法を知ることが不可欠です!!



「冷え」は免疫力低下の元凶であること、ご存知でしたか!?

暮らしの中の「免疫」シリーズ第一弾は、多くの方が悩んでおられる「冷え」と、私たちのからだを守る大切な役割を果たしている「免疫」が、どのように関わっているかについてです。

まず知っていただきたいのは、私たちがふつう「冷え」と呼んでいるからだの状態が、「免疫力低下」に多大な影響を与えているという事実です。

「冷え」はからだの芯部に「低体温」を引き起こします。その低体温は、「免疫力」のもとになる「免疫細胞」の活動を鈍らせます。

原因は、「冷え」によって、免疫細胞の働きに必要な「酵素」が、からだから不足してしまうからです。

また、血流の停滞により、免疫細胞がからだのすみずみまで行きわたらなくなることも原因のひとつです。

このように、「冷え」は免疫活動を鈍らせ、「免疫力」を弱にします。さらに、「冷え」を放置することにより、様々な病気が引き起こされてしまうのです。

次ページでは、病気の元凶といえる「冷え」が、どうして重篤な病気へとつながっていくのか、その仕組みや「冷え」の対処法について、大変にわかりやすく解説いたしております。ぜひとも、ご一読くださいませ。

暮らしの中の「免疫」シリーズ
各月のテーマです

- 1月／冷えと免疫
- 2月／食事と免疫[パート1]
- 3月／睡眠・運動と免疫
- 4月／食事と免疫[パート2]
- 5月／ストレスと免疫
- 6月／笑いと免疫

1…「冷え」とは？

「冷え」は自律神経失調の別名です

「冷え」というと、からだを感じる「冷感」(手、足先など)を思い浮かべませんか？ このような「冷感」は「冷え」の症状の一部にすぎません。

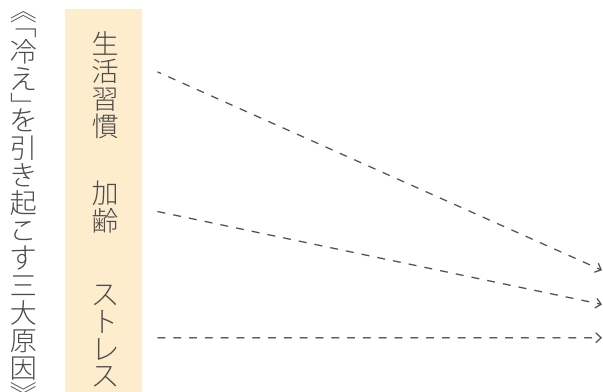
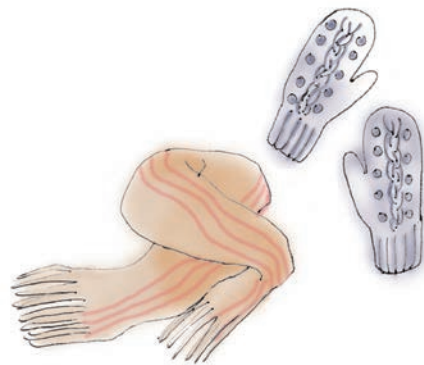
「冷え」の正体は、じつは自律神経失調です。

この自律神経失調は、私たちのからだに様々な症状をもたらします。「冷感」や「低体温」のみならず、肩こり、便秘、疲労感、めまい、睡眠障害なども、自律神経失調によって、もたらされた症状です。

では、「自律神経失調」=「冷え」を引き起こす原因は、一体何なのでしょう？

それは、「生活習慣」、「ストレス」、「加齢」の3つが主な原因です。

そう、「冷え」は「遺伝的体質」と思っている方が多いのですが、じつは親からの遺伝でも元々の体質でもなく、3つの原因のいずれか、あるいはいくつか重なって生じる疾病のひとつなのです。



「冷え」=自律神経失調

2…冷えが生む「病気」

「冷え」はこんな病気を引き起こします

「自律神経失調=冷え」が原因となって発症する病気には様々なものがあります。下図はその仕組みを示したものです。「冷え」がきっかけとなって、からだの内部に

変調が起こり、それを放置した結果、重篤な病気を発症してしまふこともあります。私たちは「冷え」を軽く見て、放っておいてはいけません。

「冷え」=自律神経失調

《自律神経失調によって生じる「からだの変調」》

- ◎血流の停滞
- ◎酵素生産量の減少
 - ・免疫細胞が減少
 - ・酸化ストレスの増大
 - ・細胞の新陳代謝が減速
- ◎新陳代謝の停滞
 - ・熱量の減少
 - ・排泄の減少
- ◎消化量の減少

《からだの変調を放置することで発症する「病気」》

- ◎免疫不全による病気
 - ・がん
 - ・アレルギー疾患
 - ・リウマチ
- ◎心のバランスが崩れる病気
 - ・うつ
 - ・統合失調
 - ・更年期障害
- ◎体内脂肪が冷えて起こす病気
 - ・心臓病
 - ・脳卒中
 - ・肥満/メタボリック
- ◎血流障害がもたらす病気
 - ・子宮筋腫
 - ・卵巣胞腫
 - ・不妊症
 - ・糖尿病

3…からだからの「サイン」

「症状」は自律神経失調のシグナルです

右の図は、冷え＝自律神経失調によって、からだに現われる「諸症状」です。

私たちが自覚できる「症状」が現れるのは、からだを健康に保つ内部機能に「変調」が起こりはじめたからです。

前ページの図にある《自律神経失調によって生じる「からだの変調」》の欄をご覧くださいと、「血流」「酵素」「新陳代謝」「消化」といった、からだの大切な働きに変調をきたしていることがよくわかると思います。

そして右の図、冷えに悩む多くの方々が大なり小なり経験しているお馴染みの「症状」……、これこそが自律神経失調を訴える、からだからのSOS信号なのです。

命を守る「免疫」は、このとき自律神経の失調を救うため懸命に働きます。しかしながら症状が放っておかれ、失調状態が長くなれば、症状の悪化・慢性化が進むだけでなく、健康維持の最前線で戦う「免疫」も力を使い果たし、自律神経もろともひ弱になっていきます。こうして様々な病気の発症へとつながっていくのです。

けれど、そうなる前に私たちにできることがあります。私たちは自分のからだを自分で守ろうとする「気持ち」まで失っているわけではないのですから。

《からだの内部の変調によって現れる「諸症状」》



4…「免疫力」を下げない

「冷え」が病気を生む前に対処しましょう

「自律神経失調＝冷え」の3大原因は「生活習慣」「ストレス」「加齢」です。でも、これらをすぐに改善することは困難ですし、「加齢」には対処のしようがありません。

それでも私たちには、すぐ取り組めることがあります。

①自律神経失調による「症状」をからだ内部の「変調」として真剣に向き合い、放っておかない

②「症状」の原因である、からだの「変調」が正常化するよう具体的な対処法を実行する

どなたにもできる簡単な対処法をいくつかあげてみました。どれもやる気さえあれば、実行可能なものばかりです。2、3種類を組み合わせ、日課のひとつとなるように楽しみながら続けてくださいね。



◎血流の改善

- ・マッサージや半身浴で血流に刺激を与える
- ・暖房や寝具、温かい飲み物で体内に熱を呼び込む

◎代謝停滞／消化量減少の改善

- ・軽い運動の繰り返しで筋肉を動かす
- ・深呼吸で呼気を吐き切り、吸気の入替えをする

◎心の緊張状態の改善

- ・生活に「笑い」を取り入れる
- ・ドラマなどを観て思いっきり泣く
- ・一日「おさぼり」し、テキトーにのんびり過ごす



僕は人の命を守る「免疫くん」です。僕からいわせれば 冷え症のご主人様からだは大変な非常事態なんです

僕のご主人様は、現在53歳になる女性で、自分が「冷え症」なのは、母親譲りの体質のせいと思っています。

そして冬が近づくと、冷えのつらさを思い、『冷え取り健康法』『冷え取り簡単ごはん』といった本を買い、半身浴やヨガ体操、玄米ごはんをはじめたりします。

でも、締め切りのある商業デザインのお仕事や、夫、大学3年の息子、高校3年の娘の世話に追われ、一週間も続きません。

こうして靴下を重ね履き、首にマフラーをぐるぐる巻き、焼酎のお湯割りだからだを温めて乗り切ろうするのが恒例になっています。

そんなご主人様からだの中で起きていることは、まず熱量不足です。更年期を迎えたからだの細胞増殖活動Ⅱ基礎代謝は自然と落ちていきます。

また、机に向うお仕事柄、運動量が少なく、炭水化物や脂肪を燃焼させるゆとりがありません。食事は、お腹を満たす炭水化物系にかたより、多忙のストレスからコーヒー、お菓子、お酒と嗜好品の摂取量が多い。これでは僕たち免疫細胞の栄養になるタンパク質が不足するばかりです。

しかも、生活リズムが不規則なうえ、深夜まで自宅で仕事をしたり、睡眠時

間もばらつきがあります。

僕たち「免疫」が正常に働くためには、ご主人様が僕たちに必要な栄養をとり、僕たちが活動しやすい熟睡や休息の時間を作ってくれることです。それができないご主人様からだは、様々な悲鳴を上げています。

ところが、ご本人はそのからだからのSOSを受け取らないようにしてしまう。つらさを気にすれば、お仕事や家事に支障をきたすからでしょうね。じつは、このサインを見逃してしまうことが、いちばん恐いんです。

僕たち「免疫」は自律神経と大変仲がよく、命を守る相棒です。自律神経は緊張とリラクセスを切り替えたり、体温調整したりと、からだを良好に保つ様々な働きをする自動調整システムです。

自律神経失調は、この自動調整がうまく働かなくなることです。失調が一日二日の短期間なら、僕たち「免疫」がフォローして「自律神経くん」の立ち直りを助けることもできますが、失調が長ければ、僕たちのパワーは一緒に下降していきます。

その結果、免疫細胞を作るスピードが落ち、血流やリンパの流れが悪くなり、風邪をひきやすければかりか、様々な病気から身を守るすが弱まっていくのです。

今月のお便り

福島県 五十代の女性 H・Wさんから

「バランスアルファ」を飲みだしたのは、乳がんの手術後の再発防止が目的でしたが、二週間くらい飲み続けてふと気がつけば、朝の目覚めがとっても良くなったように感じました。

今では、疲れが残りそう、と思ったときは夜に多めにキヤップ2杯を飲んで寝ると、朝起きてすっきり感があります。

これって気のせいでしょうか？

このお便りからお察しできるのは、自律神経系の失調を、「バランスアルファ」の飲用で活性化した免疫系がフォローし、時間稼ぎをして自律神経系の復調をうながすという、からだ本来の自然なケアが起きていることを示しているようです。

もちろん自律神経のパワーダウンは、冷え取りや睡眠休養で本格的に対応すべき「重篤な事態」ですが、それらにすぐ取り掛かれない事情がある場合は、不調の進み具合をゆるめ、復調を待つための“時間稼ぎ”に免疫系を動かしてあげる、という選択肢もあることを知っておいてくださいね。



免疫サポート飲料『バランスアルファ』に関心を抱かれた方はまず「無料サンプル」(500ml商品そのもの)をお試しください。お申し込みは同封の「無料サンプル申込用紙」で。