

低体温のお話し・・・その3

現代人、特に女性に多い低体温。低体温ってどんな症状？
そして、その原因と私たちのライフスタイルを探ってきました。
低体温のお話し・・・その3は、低体温にならないための対処法！
これが大事です。

加齢による筋肉の減少率は年間1%といわれています。しかし、もし一日中動かないと一日で0.5%減りますから2日動かないと一年分の筋肉が落ちてしまう事になります。

病気入院で動かなかつたりすると歩くのも大変、リハビリをきちんとしないと大変です。宇宙飛行士が無重力で過ごし筋肉が落ちて地球に戻った後、歩くのを回りの人が支えているのを映像で覚えています。最近では、宇宙空間でもマシントレーニングをやって筋肉が落ちないようにしていますね。

筋肉が落ちないように毎日の生活の中で適度な負荷をかけること、これが大変重要です。

人の筋肉の70%は下半身です。従って最も簡単な筋肉維持は「歩く、歩く、歩く」

「歩く」ことは

歩く→筋肉が鍛えられる→体温が上がる→免疫力が上がる

歩く→基礎代謝が上がる→内臓脂肪を分解して減らす

につながります。

それでは体温アップのための日常生活中での対処法をいくつかご紹介。

●一日30分歩く

これは毎日できそうですね。通勤、犬の散歩、エレベーターに乗らない、とにかく意識して歩くことを継続的にやりましょう！3ヶ月後には成果が出るようです。

●朝に「歩く」こと

例えば体温の一番低い朝にウォーキングを30分行くと体温は0.7～1度上がるそうです。30分の有酸素運動は8グラムの内臓脂肪を減らします。歩く事に慣れたら是非、挑戦してみたいかがでしょうか？朝に一気に体温を高める事で一日の体調も良くなりますよ。

●白湯を朝晩に飲む

朝は体温が一日の中で最も低い、だから冷たい水より暖かい白湯を飲みましょう。できれば夜も。

●「GAVA（ギャバ）」は体温低下の防止に効果が。

ストレスを緩和する成分「GAVA」を多く含む食品を食べましょう。成長ホルモンも促します。玄米、ジャガイモ、カボチャ、トマトなど。

●冷え防止のインナーウェアを！

外側からも体を冷やさない工夫を。特にお腹、下半身を温める。

それでは、最後に低体温にサヨナラして体温を上げるとどんなアナタになるか想像してみてください。

- 基礎代謝が上がって太りにくい。
- ストレスに強く病気にもなりにくい
- 血行が良くなり血液量が増加、細胞に十分な酸素や栄養が運ばれる
- 新陳代謝が上がって細胞が活性化、10年後も美しい
- エネルギー消費が活発化、内臓脂肪は解消
- 腸のぜん動運動が活発に。便秘や大腸ガンの予防
- 脳の血行に効果、認知症の予防にも

低体温を放置すると人の体に多くの影響を及ぼします。多くの病気やストレスは体温と深いつながりがあります。ライフスタイルから見直して10年後も健康的で内面から美しいアナタでいられるように工夫して頑張ってください！最後までお読みいただきありがとうございました。