

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical universal
Total Lifestyle Change年6回発行
年間購読料
郵便振替

〒共1800円

トータルヘルス 00190-9-173681

No.68



夏こそ好機—発汗作用で体内浄化

巻頭言

昨今の人気健康法の中にはホットヨガ、サウナ、岩盤浴などがある。こうしたスポットに通う人たちは、費用をかけても汗を流しに行く。彼らは発汗による益、すなわち爽快感、疲労回復、免疫力の強化や解毒などを期待し、あるいは体感しているからだ。

暑い暑いと言っても、汗を流しているからこそ体温上昇が免れ、脳や体内酵素が守られている。しかし近年のエアコン普及の影響により、汗をかけない人たちが増えてきているようだ。汗腺は2〜3歳までに作られ、その数は育った温度環境によって決定され、作られた汗腺の数は生涯増えることがない。もし乳児期にエアコンの効いた部屋にいたことが多く、汗をかくことが少なければ汗腺は十分に作られない。こうした子供は体温調節がうまくいかず、熱中症などになりやすい。また、汗腺の数が十分に作られた人であっても、大人になって冷房のきいた部屋にいる時間が多く、運動をして汗をかくことが少なければ、その人の汗腺は不活化してしまう。だから一層体温調節は困難になり、冷房をかけずにはおれなくなる。こうして能動汗腺衰退症という状態に陥ってしまう。

発汗は、体温調節の役目ばかりではなく、体内の老廃物排泄の仕事も担っている。体内の不純物は尿、汗、便、呼吸などから排泄されるが、各器官から出される老廃物の種類と量をみるならば、鉛、カドニウム、コバルトなどの重金属の多くは汗から排泄され、尿や便からの排泄量よりは何倍も多い。だから、汗は重金属を体外に出してくれる大切な排毒器官とも言える。汗をかかない人たちはこのような有害物質を排泄することが少なく、体内に溜め込んでいることになる。その結果、頭痛や慢性疲労はもとより、ガンなどの深刻な病気のリスクを高めることになる。

本誌でも連載中の自然療法医、スラッシュ医師は「全身に張り巡らされているこれ程大がかりな器官が排泄のために備わっているとしたら、自然療法を用いる時にもその存在を見逃すわけにはいかない。」と言っ

て、汗による排毒機能を積極的に生かすようにと勧めている。幸いなことに、不活化している汗腺も暑さにさらすならば再び働き出す。せつかくの猛暑、クーラーをできるだけ控え、天然のサウナで汗をたくさんかこうではないか。冷房使用の節制は、我が国に今求められている節電のためにもなり、また自らの健康上の益にも直結する。汗をかけなくなる季節が来る前に、この時期を好機とし、汗だくの毎日を送ろう。夏はそのための季節でもあるのだから。

参考図書…自然を生かした治療法 (財) 日本健生協会発行

Contents 目次

- 巻頭言 夏こそ好機—発汗作用で体内浄化 1
- 新シリーズ:牛乳信仰の崩壊(1)酪農、乳業界の幅広い作戦 2~4
- クッキング 美味しくヘルシーなアイスクリーム 5

- 家庭でできる自然療法 乳がんの予防と回復 (その1) 6~9
- 統合失調症に朗報 10~11
- トピクス 病気ON、回復ONのスイッチが働くとき ... 12~13
- NKKだより 症状改善例集のバックナンバーご紹介 16