

## 遠赤外線と健康 ●《血液の流れの滞りと血管疾患》

# 遠赤外線は体内環境を整えてくれる名医で、

# 『遠赤王』は転ばぬ先の健康の杖です。

# 未病対策に役立て、いつまでも健康で過ごしたいですね。

## 健康長寿を妨げるもの

いつまでも健康で長生きをしたい…

「健康長寿」は、人類究極の願望ですね。

叶うことなら、幼少・青壮年の時代を病気になることもなく健康に過ごし、肉体は加齢と共に徐々に老い、衰退しても認知症になることもなく、相応の寿命を生き、やがて眠るように穏やかな顔で人生の終焉を迎える。

誰もが願う絵に描いたような終末の姿ですね。

江戸中期の本草学者で儒学者でもあった貝原益軒の有名な著書に『養生訓』という本があります。健康管理の処世訓をまとめた大衆衛生書です。

その中で貝原益軒は自己の欲望（内欲）を抑え外部の悪い環境（外邪）を防げば、「病気になるらずに天寿を保つだろう」と書いています。

要約すれば、時々の欲望に身を任せ欲するままに行動をしていると健康を害す。外部環境も考え、健康に用心すれと戒め説いています。時代を超えた普遍的な真理を言い表した健康法でしょう。

本当に内欲と外邪を心得れば、私たちは病気になるらずに天寿をまっとうできるのでしょうか。残念ながら、答えは「いい

え」です。

私たち現代人は、あまりにも健康長寿を妨げる劣悪な環境に身を置きながら生きています。特に心配なのが「体内環境」です。それは腸環境や「血管・血液環境」と言ってもいいでしょう。長年、心疾患、脳血管疾患が病別死因の上位を占めていることが、それを証明しています。

## 流れる血液に「不通即痛」はない

流れる川の水は腐りません。その例えと同じで血液やリンパ液、髄液などの流れが滞る、いわゆる東洋医学でいう「瘀血」（おけつ）状態と、それを生じさせる血管内の環境悪化が、心疾患、脳血管疾患をもたらす大きな起因と考えられています。

「不通即痛、通即不痛」という言葉があるように「瘀血」は多くの病気とも関連します。どうすれば血管状態や血流を良くすることができるのでしょうか。食生活や生活習慣の改善などいろいろ対策があります。ここでは手軽で安全な対策として遠赤外線を用いた改善法を考えてみましょう。

陶磁器製の金魚鉢の中の金魚は、酸素注入濾過装置がなくても、水は腐らず生命活動ができるのはなぜでしょう。答えは陶器を焼き固める原料（土）に遠赤外線を放射する物質が含まれ、それが水槽内の水分子に働きかけ共振共鳴現象を起こして振動させ、空気中の酸素を取り入れ、いわば水を攪拌しているからです。

でも水槽を覗いても水面が振動で波立っている様子は確認できません。なぜなら水分子同士が衝突する回数は天文学的で微振動だからです。

私たちが遠赤外線を用いたら体のなかで何が起こるでしょう。金魚鉢と同じです。血管内腔を狭くさせ血流を阻害していた血管付着物は微振動で徐々に剥離され血流が円滑になり、「瘀血」状態もゆっくりと改善されると考えられます。どうすれば体に遠赤外線を照射させることができるのでしょうか。例えば、『遠赤王』シリーズの製品を上手に生活に取り入れることです。転ばぬ先の健康の杖として役立つことが期待されます。

## 「食」のコラム



毛細血管を鍛えて血流促進！シナモンの力。甘いお菓子やカレーに利用されるシナモンは、毛細血管を修復し、血糖値正常化・血行促進に効果的です。また脂肪細胞を小さくする効果があるので、ダイエットにもおすすめ。身体全体のめぐりが良くなることでアンチエイジングにも効果を発揮します。身体を温め女性に嬉しい効果の高いシナモンは、ジンジャーや血流促進作用のあるカルダモンと組み合わせ

せて、チャイもおすすめですし、珈琲や紅茶に混ぜたりすることで簡単に摂取できます。ハーブティーに利用する際は、チャイのようにハーブより先に煮出すのがコツ。シナモンスティックで淹れるときは、煮出すときに折っておくと、香りと効能を抽出しやすいので、覚えておくといいですね！シナモンの摂取量は2～3日に1～3g程度で十分です。過剰摂取をし過ぎると、クマリンといわれる成分の影響で、肝障害を引き起こす可能性がありますので注意が必要です。



- ・お好みのドリンクやお菓子…適量
- ・シナモンパウダー…適量

ミルクティーやコーヒー、カフェオレなどにひとふり、アップルパイや、アイスクリームに適量かけるのもオススメです！