

身体を温める。 身体に熱を加えるとヒートショックプロテイン (HSP) という身体にとっても良いたんぱく質が作られます。それが、**温活 (おんかつ)** です。そして、人の理想体温は **36.5~37.1℃**とされています (医学書に書かれています)。温活で、理想体温に近づき、免疫力を高め、健康と美を手に入れる。これは、温活で未病を防ぐためのニュースレターです。

身体の臭いを見逃すな！ それは身体からの大切なサインです。



残暑が続いていたと思ったら、あっという間に涼しくなってきました。四季のある日本、季節の変化も楽しみたいですね。しかし、気温が急に下がったり、上がったりするこの時期は体調を壊す方が多くなります。特に夏に身体を冷やしてしまった方、今できることは、身体を温めること。しっかり温活してくださいね。さて、今回の NEWS LETTER のテーマはずばり「臭い」です。今回も、温熱コンシェルジュであり、鍼・灸・あんま・マッサージ・指圧の国家資格者である私、の瀬戸口美香がお届けします。

今、多くの方が自分の臭いを気にされています。加齢臭を始め、以前は聞かなかった言葉が日常語になりました。温熱を行っているところによって、様々な臭いを感じることがあります。それは、身体からの大切なサイン。臭いを消すためのグッズがたくさん売られていますが、自分の身体と向き合うことも必要です。

臭いの種類と身体の関係

生きている人間から出る臭いは、決して美しい香りではありません。それらをまとめてみましたので、ご自分の身体で気になる臭いがあったら、消すのではなく確かめてください。以下、私を感じることのある臭いです。もちろん、個人差があります。

- 腺臭 = あぶらくさい** 体臭が脂肪のような生臭さを感じる時は**肝臓**に関係がある
- 焦臭 = こげくさい** 体臭がこげくさいと感じる時は、身体に熱が多く**心**に関係がある
- 香臭 = かんぱしくさい** 体臭が甘酸っぱいようだと感じる時は**脾**に関係がある
- 腥臭 = なまくさい** 体臭が生臭いと感じる時は**肺**に関係がある
- 腐臭 = くされくさい** 体臭が腐ったように感じる時は、**腎**に関係がある

自分の臭い、正直認めたくありません。私だってそうです。しかし、臭いがあるのは生きている証拠。敏感になりましょう。そして、もっと気になるのは、香水やシャンプーの香りがずっと残っている方です。ご本人にとってみれば、いつまでも香りが残って良いと思われるかもしれませんが、香りは体温によって漂って消えていくもの。**いつまでも香水やシャンプーの香りが残っているということは、身体が冷えている証拠。**決して喜ぶべきことではないといえる場合もあります。

また、身体が良くなることで、臭いがでることもあります。一例を紹介しますね。

- お腹に熱を注いで、甘酸っぱい臭いがしたとき = 胃が動き始め、調子がよくなってきている。
- 身体に熱を注いで、生臭い臭いがしたとき = 肺から悪いモノが出て良くなる合図になる場合もある。

(ケアサロンMAR サロンディレクター 温熱コンシェルジュ : 瀬戸口美香)



瀬戸口 美香 (せとぐち・みか) 鍼・灸・あんま・マッサージ・指圧国家資格取得者 / 温熱コンシェルジュ
大学時代アメリカでメディカルを学び、東洋医学と西洋医学の基礎的知識に加え、「冷えの怖さ、温めることの大切さ」の理念を経絡治療学会の理論によって、分析、整理、統合を行う。平成18年に、「温かい環境は、美しい人をつくる」をテーマにしたケアサロンMARをオープン。

温熱ケアサロン MAR(マール)

info@salon-mar.com <http://salon-mar.com/>

〒106-0045 東京都港区麻布十番1-4-2 Casa Tsuruoka 2F TEL: 03-5545-5489