

# MAR 深層温熱とは

MARの深層温熱とは、東洋医学的観点を取り入れた、「身体を温めることで体温を上げて免疫力を高める、そして健康でキレイな自分を取り戻す」施術です。

身体を温めるためには、主に人体の波長に近い9～14ミクロンの遠赤外線を発生させる医療認可を受けた温熱器と、(体内の)水分子と共振する6.27ミクロンの遠赤外線(光の振動＝温熱波動)を放射させる特許取得製品の温熱器を使います。人の身体は熱がエネルギーの源で、熱を失うと低体温につながり免疫力や細胞の活性が下がります。温熱器で熱を操り、冷えた部位をピンポイントで温め、生命の中枢である脳脊髄神経と自律神経に熱を注ぐ。そして、6.27ミクロンの波長で水分子を振動させ体温上昇へと導く。それがMAR深層温熱です。

## 自律神経のバランスが大事

人の身体には「温覚」と「痛覚」という感覚器があります。名前の通り「温覚」は温度を感じ、「痛覚」は痛みを感じる感覚です。深層温熱では、この二つの感覚器を温熱器の「熱」で刺激することにより、交感神経と副交感神経のバランス、いわゆる自律神経の乱れを整えていきます。

現代の生活ではこのバランスの崩れ、特に交感神経が優位になることで様々な不調をもたらすことが少なくありません。これを改善するには副交感神経を優位にする必要があります。入浴で身体が温まると副交感神経が優位になりリラックスしますが、これは一過性ですぐ元の状態に戻る方も少なくありません。

深層温熱では、「熱い」という刺激を痛覚に与えて交感神経を揺さぶります。そして、すぐに「温かい」という刺激を温覚に与え副交感神経を優位にさせます。揺さぶられた交感神経が大きいほど、副交感神経の反動は大きくなり自律神経のバランスが整います。これがMARの深層温熱のひとつの特徴でもあります。

## 低体温の原因は内臓の冷え

現在、温めることの重要性や体温と免疫に関する医学関連書がたくさんあります。これらは古くから東洋医学の言う「冷えは万病の元」に他なりません。身体が冷えると代謝が悪くなり組織や内臓の機能が低下します。また、白血球(特にリンパ球)の数が減り免疫力や再生機能も下がります。結果、疲れやすい、だるい、気力がない、風邪をひきやすい、老化が進む等の状態が慢性化してしまいます。

実はこの「冷え」、「内臓の冷え」が原因であることはあまり知られていません。「内臓の冷え」は低体温につながり、全ての元凶でもあります。冷えた内臓を温めない限り、身体の機能がきちんと働かなくなり、心身ともに健康でいつまでも若々しくあることは難しいのです。

## 温めることの重要性

では、どのようにして冷えを取ったり内臓を温めれば良いのでしょうか?その手段の一つとして「温熱療法」があります。耳慣れないかもしれませんが、整形外科や整骨院などの保険診療内におけるリハビリテーションでは欠かせない存在になっており、身近には、温泉、岩盤浴、遠赤外線低温サウナ、酵素風呂、びわの葉温熱、ゲルマニウム温浴などがあります。

これらの温熱療法は身体を温めるということに関しては有効です。しかし、「MAR深層温熱」が他と大きく違うのは、自覚症状の有無に関係なくその方の冷えているポイントを探り当て、効率よく熱を注ぎ込むことで身体の表面だけでなく、内臓などの深部も温め、コリや歪みにアプローチして行くことにあります。さらに皮膚と水分子に強烈に反応する6.27ミクロンの遠赤外線を放射する温熱器で身体のバランスを整えることで、根本からの改善を目指します。

## 「MAR深層温熱」は、健康だけでなく美容にも

熱を注ぎ込むと、熱が不足している部分は他の部位よりも熱く感じ、熱く感じる部分は冷えているところ＝熱が不足しているところ。熱を注ぎ込み、熱くなくなればその部位は改善しつつあるといえます。

「MAR深層温熱」は、医療医認可を受けた特別な温熱器と特許製品の温熱器で身体の冷えた部位を温め免疫力を高める、他にはないオリジナルメソッドです。施術は、医療系国家資格者と熟練の温熱療法師がチームを組み、西洋と東洋医学の両視点を基に、皮膚、経絡、身体のゆがみを読み取ります。

また、健康だけでなく、美容にも効果的なのが「MAR深層温熱」です。施術後は顔色が明るく肌に張りがでて艶やかになります。代謝が良くなりますのでダイエットにも効果があるという感想も多くいただいております。これは、身体を温めることで身体の中に溜まった不要な老廃物等を外に出すからだと考えられます。そして、温めることは滞りをなくし血液やリンパのめぐりを良くしますので、むくみや冷えにも効果を発揮し、身体を内側、根本から美しくする大きなポイントといえます。