

陶板浴

体の芯から温まる、手軽な健康法



陶板浴とは

方法

温められた陶板に身を横たえ、リラックスしながら使用できます。

内容

身体を芯から温めることで、免疫力と自然治癒力を高める健康法です。

効果

続けて利用することにより、自律神経やホルモンバランスが正常に働く効果があると言われています。

陶板浴の目的

- ・自然治癒力の向上
- ・自律神経の正常化
- ・免疫力の向上
- ・腸内環境の整備
- ・基礎体温の上昇

体温が1度上がると免疫力は5～6倍になると言われています。病気を防ぐ一番簡単な方法は、体温を上昇させることであると言えるでしょう。

陶板浴は、中温かつ低湿度のため、岩盤浴や温泉のような息苦しさや体への負担を抑え、体の芯から温めることができます。

当診療所で使用する陶板浴の陶板には「善玉酵素液」が練りこまれており、腸内環境を整えます。また、熱を加えることによって「テラヘルツ波」を発生し、副交感神経を正常に機能させ、免疫力の向上を促します。



ご利用にあたって

院長より

体が温まる時間には個人差があります。長時間・高温であれば、効果が高まるというわけではなく、むしろ体に負担をかけてしまう恐れもあります。無理に頑張りすぎず、気持ち良いと感じる程度の利用を意識しましょう(当院では40～41度の温度を推奨し、ご利用時間を25分間以内とさせて頂いています)。

健康維持や美容を目的とする方は週1～2回、病気療養中の場合には、短時間でも毎日ご利用されると、より効果を実感して頂くことができます。

尚、本陶板浴は医療行為によるものではなく、効果・効能には個人差がございます。

補 足)

陶板浴では、汗をかくことを目的としていません。汗のほとんどは水であり、毒性物質は水に溶けにくいいため、1日の毒性物質平均摂取量の0.04%しか排出されません(2018年4月ナショナルジオグラフィック)。

陶板浴の期待できる効果

用語説明)

*テラヘルツ波:遠赤外線よりも波長が長く、1秒間に1兆回の分子振動を起こします。そのため、直進性・透過性があり、熱が体を貫通します。よって、身体の内側、内臓から温めることができます。

*活性酸素:ストレス、疲れ、排気ガス、タバコの煙などによって、身体内に増加していきます。病気の約70～80%はこれが原因であるとも言われています。

期待できる効果

期待できる効果



1. 抗酸化:陶板から発生する熱に抗酸化作用があり、体調を回復させ、活性酸素を効果的に取り除きます。
2. 冷えの解消:身体を芯から温めることによって、代謝・基礎体温が上昇しやすくなります。
3. 自律神経の正常化:副交感神経優位になりやすい状態を作ること、自律神経が整うことが期待できます。
4. 免疫力の向上:深部体温を上げることで、免疫力を高め、本来の健康状態へ回復させることが期待できます。
5. 不妊への効果:ゆっくり血液を温める事により、副交感神経が優位となり、細胞の修復・回復が促されます。その結果、不妊の原因とされているホルモンバランスや自律神経の乱れを整え、冷えを軽減させることに繋がります。
6. 抗癌:癌細胞は体温が35度前後で最も増殖し、39度以上で死滅するため、基礎体温を上昇させる、内臓から温めるなど、体の内側に働きかけることが効果的とされています。