

健康ニュース 7月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日



[特集]放射能対策として免疫力を高めよう!

現在、私たちの周りには放射能が飛び交っています。水俣病のように、公害に毒されていると言っても過言ではありません。しかも、いつ終わるのかさえわからない状態の今、食の安全も不確かなものです。しかし、これに対抗する方法があるのであります。それが今回取り上げた免疫力を高める方法です。

今回の話は、「食と健康財団」の真山先生の話を中心に取り上げています。まずは、白血球がその免疫力を高めるために重要だということです。

白血球の免疫力 = (数) × (力)

という式を覚えておきましょう。食菌細胞と呼ばれる白血球の数を増やし、力を増せば免疫力はアップするのです。

力 = 食菌能力 (1個の白血球で何個のバイ菌やガン細胞を退治できるのか)

通常、1個の白血球で退治できるバイ菌の数 = 約14個

これが、**体温が1度上がると、5~6倍のバイ菌を退治できる**ようで、逆に**体温が下がると30%ダウンしてしまいます**。つまり、体温を温めることが大切なのです。**足湯や半身浴が効果的**であると言っています。

またドーナツを1つ食べると食菌能力は14個から10個に急に下がります。アイスクリームを食べると2個に激減するそうです。つまり、甘い物や揚げ物、冷たい物などを食べるとバイ菌を退治できる数はどんどん下がるということです。また、ストレスを与えると血液が団子のようにドロドロになってしまい効果が落ちるようで、それも一瞬でそうになってしまうとおっしゃっていました。



次に、
数を増やすには
= 胃腸を適度にマッサージする
食物繊維が充分にあること!



食物繊維としては、玄米が最高に良く、ひじきや昆布も良いのです。

つまり、まとめると、**食を考え、体温を高くし、ストレスをなくす**ことが免疫力を上げることになるのです。食は、玄米が最高で、味噌汁、梅干し、豆腐、ごま、きのこなどが良く、砂糖は厳禁、油も出来るだけ使わない、という食事をします、これを三ヶ月はやりましょう。そうすると血液がサラサラになり、免疫力がアップします。つまり、放射能にも負けない体になるのです。

