

今年紹介した情報

- 1月 … 『哲学のなぐさめ』
- 2月 … 『インフルエンザについて』
- 3月 … 『花粉症対策』
- 4月 … 『コーヒーとガン』
- 5月 … 『コーヒーと糖尿病』
- 6月 … 『不飽和脂肪酸の功罪』
- 7月 … 『砂糖…健康の敵か味方か』
- 8月 … 『砂糖…健康の敵か味方か その2 』
- 9月 … 『砂糖…健康の敵か味方か その3 』
- 10月 … 『塩…健康の敵か味方か』
- 11月 … 『塩… その2 (血圧との関係) 』

.....

風邪をひいたかな！と感じたら

1. タンパク質を多めに摂取する（卵一日に 2～3 個・プロテイン20 ～30g ）
2. 30分毎にビタミンC1～2gを数回飲用する
3. 始めの一回だけはアスピリン を一錠飲用する
4. のどの後ろ部分（首）を暖める

その理由は

1. ウイルス干渉因子＝インターフェロンは糖分とタンパク質からできている
2. ビタミンC は糖分とタンパクをつないでインターフェロンを作る材料
3. アスピリン は炎症を早目に抑えるため
4. 保温は糖タンパク=インターフェロン を生産しやすくするため

注意・・・子供はアスピリンの飲用を避けてください

風邪・インフルエンザの原因の80%はウイルスです。
ウイルスを干渉するインターフェロンは身体で必要に応じて生産されるものです。

風邪をひいたかな！と感じたらインターフェロンが生産されやすい条件を整えましょう。

来年も健康管理・回復に役に立つ科学的な情報をお伝えしたいと考えています。

よいお年を！