

今年紹介した情報

1月 … 『科学・哲学と健康管理』

健康管理・回復の情報をお伝えする時の私の心構えを書いたものです。

2月 … 『巷のダイエット・・脂肪を溶かすお茶は存在しない』

3月 … 『一口50回かめば過食はなくなる』

4月 … 『歯をくいしばって走るな』 『有酸素運動で脂肪を減らす・・腹式呼吸歩き』

5月 … 『胃・十二指腸潰瘍・・抗生物質で完治できる』

6月 … 『献血・・心臓発作や脳卒中予防に効果』

インターネットの健康関連記事から引用したものに書き加えたものです。

7月 … 『15年間のまとめ その1』

昭和59年から平成10年までの新聞記事の見出しから  
健康管理について時代の流れを考えてみました。

8月 … 『15年間のまとめ その2』

この時点までに毎月お伝えしてきた  
健康管理・回復に役立つ情報のリスト(合計93+雑誌掲載論文10) などです。

9月 … 『15年間のまとめその3』

健康管理・回復に役立つ本としてお勧めした130冊のリストです。

10月 … 『15年間のまとめ その4』

活性酸素を研究している加藤邦彦氏(東京大学理学部)らの  
雑誌対談の記事から万病の元=活性酸素についての情報です。

11月 … 『15年間のまとめ その5』

三石巖先生が雑誌「蘇る」1997年1月号に寄稿した文章から  
健康管理とタンパク質の『質と量』の関係を書いたものです。

これらはすべてホームページに掲載していく予定です。アドレスは左ページの下にあります。  
パソコンをお持ちでない方、連絡いただければメールしてお送りします。

.....

風邪をひいたかな!と感じたら

1. 卵を一日に2～3個食べる(タンパク質20～30gでもOK)
2. 30分毎にビタミンC1～2gを数回飲む
3. 始めの一回だけはアスピリンを一錠飲む
4. のどの後ろ部分(首)を暖める

## その理由

1. タンパク質と糖分でウイルス干渉因子＝インターフェロンはできている
2. ビタミンC はタンパク質と糖分をつないでインターフェロンを作るために必要
3. アスピリン は炎症を早目に抑えるため
4. 保温はインターフェロンを生産しやすくするため

風邪・インフルエンザの原因の80% はウイルスです。ウイルスに有効な薬はありませんが、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。

来年も健康管理に役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！