

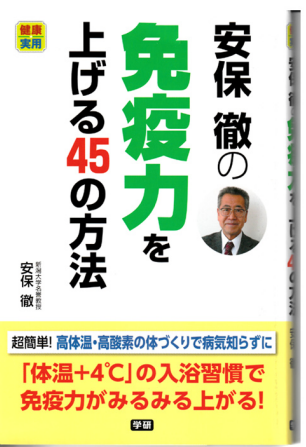
酸素を十分に取り込めば免疫力アップ

●著者

安保 徹 (あぼ とおる)

医学博士。新潟大学名誉教授。

1972年、東北大学医学部卒業。1980年、米国アラバマ大学留学中にヒトNK細胞の抗原CD57に関するモノクローナル抗体を作成。1989年に胸腺外分化T細胞を発見、96年には白血球の自律神経支配のメカニズムを世界で初めて解明した。『体温免疫力』(ナツメ社)、『今すぐできる! 免疫力を上げる31のルール』(学研プラス)など著書、監修書多数。



書籍のご紹介



厚生労働省の元官僚が告発する
厚生労働省のヤバイ実態
ダメす、サボる、間違う。
無責任組織を信じるな!

田口 勇 (たぐち・いさむ)

元官僚の科学者。
1982年秋田県生まれ。2006年東京大学大学院修了、厚生労働省入省。安全衛生部などに所属し、霞が関のキャリア官僚として活動した。
現在は産業技術総合研究所(神奈川県)主任研究員。

●体を高体温・高酸素に整えよう!

体を高体温・高酸素の状態に整えると、免疫力が高まるので、がん細胞が発生しにくくなります。その理由は、免疫力を保つための基礎ともいえる、エネルギーをつくる仕組みにあります。

ヒトがエネルギーをつくる仕組みは、「**解糖系**」と「**ミトコンドリア系**」の2つに分けられます。

解糖系は、その名の通り食事とった糖から、無酸素の状況下でエネルギーをつくり出すシステムです。素早くエネルギーをつくれるので瞬発力にすぐれているのですが、産出量が少ないうえパワーも長続きしません。そのため、体がすぐにエネルギー不足になりやすいのです。しかも細胞分裂を促す性質があるため、がん細胞が発生しやすくなります。また、細胞が低体温・低酸素の状態になりやすく、これはがん細胞にとって、非常に過ごしやすい快適な環境です。つまり**解糖系のエネルギーに偏り過ぎると、がん細胞の発生や増殖を促しやす**いというデメリットがあるのです。

一方のミトコンドリア系は、解糖系エネルギーやそのほかの栄養素に加え、酸素を利用することで一度に大量のエネルギーを生み出し、しかもそのパワーが長持ちします。活動するための十分なエネルギーを得やすくなり、体の負担が少なくて済みます。

高体温・高酸素の環境に整えると、ミトコンドリア系が働きやすくなり、免疫力が高まって、がんなどの病気を寄せつけない健康な体になれるのです。そのため、入浴して体を温めたり、体の冷えをとる食材をとったり、定期的に運動をして、**酸素を十分に取り込む習慣を身につけ**ましょう。

目次

I 新型コロナ——国民を騙し続けた役所の罪

- メディアがつくった新型コロナ騒動 — 14
- 「インフルエンザと同じくらい危険性」という見解 — 15
- メディア報道とは全く異なる内容 — 19
- 注意すべきなのに、しなかった — 20
- 金のために国民を騙した厚生労働省 — 23
- 「どこ出身者が感染しやすいか」という見方 — 28
- PCR検査でわかる本当のこと — 31
- 実は、多くの日本人が持っている免疫記憶 — 33
- 「オミクロン株」による重症者はいなかった — 37
- 死亡者の大半は「最後の一滴死亡」 — 40
- 飛沫の中にウイルスはほとんどいなかった — 43
- ワクチンの安全性を騙して接種推進 — 47
- ワクチンによって1万人以上が死亡? — 50
- 「ワクチンパスポート」は期待できない — 55
- 「間違わないで国民を騙す」という論理 — 57
- 「それほど怖くない」から大宴会をした厚生労働省職員 — 59
- アストラゼネカ製ワクチンは脳卒中になりやすい — 61
- 子宮頸がんワクチン「積極的勧奨」の裏側 — 64
- 官僚が「国民」ではなく「製薬会社」のために働く理由 — 67
- 製薬会社から3・5億円もの献金を受けている政治家たち — 68
- 製薬会社から資金提供を受けていた専門家の実名リスト — 70