

## 最強のリンパ球にする方法

### ウイルス・ガンを撃退する、最強のリンパ球にする方法

- その 防衛力のあるリンパ球にする。
- その 攻撃力のあるリンパ球にする。
- その 敵を見分ける力のあるリンパ球にする。

\* 注目情報：30 分間の軽い有酸素運動で強い活性化リンパ球が増加する。(杏林大学)

### 1 防衛力のあるリンパ球にする

これには、軽い運動 ウォーキング。但し時々スピードを変えるのがポイント。運動習慣のない人を 1 とすると、運動をする人は“免疫グロブリン”量が 1.5 倍に増える。

防衛力のあるリンパ球にするウォーキングは、食事の 60 分後にするのがよい。

何故 60 分後がよいかというと、免疫と体温の関係からで、食事を摂ることにより体温が上がり、それにより免疫力がアップする。いつでも出勤できる状態で、リンパ球が待機する。体温が低いとリンパ球は弱って動けない状態になる。

\* 運動と免疫力の関係

免疫グロブリン量は、運動習慣のない人を 1 とすると運動習慣のある人は 1.5 倍となる。

\* 防衛力のあるリンパ球にするには、30 分間ウォーキングをした後で 1 杯の梅干茶を飲むと効果が倍増する。運動すると老廃物である乳酸が溜まるが、これはリンパの道の中を通り処理されていく。クエン酸が老廃物を処理してくれる。リンパ球が働くためには、汚れをとってあげる必要がある。それにより最強のリンパ球になる。

### 2 攻撃力のあるリンパ球にする

\* 相手をやっつける化学物質を出したり、作った抗体をぶつかけたりするシステムをつくる。

注目情報：ニンジンに含まれる“アスコルビン酸”を摂ることで、正常細胞に影響を与ることなく、ガン細胞を 50% 減少させた。(2005 年米科学アカデミー)

アスコルビン酸は、ビタミン C である。ビタミン C は今まで抗酸化作用で細胞を傷つけるものを抑える防御的な働きをしていたが、今回細胞にアプローチしてやっつけるという働きが発表された。

ウイルス・ガンを撃退する攻撃力のあるリンパ球にする。

アスコルビン酸を含むニンジンの効果的な調理法は、すりおろす

但しお酢を2 - 3滴加え、これに**豆乳を加え**ジュースにする。**朝飲むと効果的。**  
豆乳に含まれている“**大豆ペプチド**”が攻撃力を上げてくれる。

攻撃力のある**スーパーニンジンジュース**の作り方

ニンジンをすりおろす。(大匙2杯分)

酢を2 - 3滴加える。

それで豆乳で割る。

すりおろすことにより消化・吸収を高める。

豆乳に含まれる“ペプチド”も免疫力をアップさせる。攻撃力を上げてくれる。

### 3 敵を見分ける力のあるリンパ球にする

攻撃力がしっかりついて、相手をみつけなければならない。相手を見つけるのが大事、自分をやっついたり、自分の味方をやっつけてしまう場合もある。例えば、慢性関節リウマチのような自己免疫疾患といわれるように自分の敵と勘違いして攻撃してしまう。また、花粉症やアレルギーなども、過剰反応によって自分を攻撃してしまう。

\* 注目情報：カレーに含まれる“**ターメリック**”に、自己免疫疾患を予防する効果が動物実験で認められた。(米テネシー州バンデルビット大学)

ターメリックに色素成分クルクミンが入っていて、これが免疫力を見分ける力があると期待されている。

これにより、敵を見分けるリンパ球にする。

\* カレーにすりおろした**リンゴを加えると、さらに効果が高まる。**

理由は、かゆみなど不快な免疫反応を起こす花粉症とかヒスタミンという物質を、リンゴに含まれる“**リンゴペクチン**”が減らしてくれる効果がある。

\* 注目情報：リンゴを週2回以上摂取すると、喘息になるリスクが32%減少した。

(アレルギー疾患で喘息患者1471人と健常者2000人の疫学調査 イギリス発)

\* 喘息に関与しているヒスタミンを、リンゴの成分が抑える。(1人1/4個で良い)

\* ウィルス・ガンを攻撃する敵を見分けるリンパ球にするには、リンパ球に全身をパトロールさせることが重要。

\* 敵を見分けるリンパ球の働きを高めるには、風呂あがりにお腹をマッサージする。(下から上に向かってマッサージ)

お腹にはリンパ球がたくさんある。それをうまく循環させるためにマッサージする。

- \* 注目情報：睡眠時足を高くして寝ると、浮腫率が 0.7%減少した。(防衛医科大学)  
(リンパ液がうったえるとむくみになる、むくんだ足が腫れる)

- \* まとめ

**攻撃力を増やすには、**

ニンジンをすりおろし、豆乳と合わせてジュースにする。

**敵を見分ける力をつけるには、**

リンゴ入りカレーを食べる。風呂上りにお腹をマッサージする。  
足を高くして寝る。

**防衛力をつけるには、**

食事の 60 分後に 30 分間ウォ - キングをし、梅干茶を飲む。