

はじめに 2

Prologue 石原式健康生活5か条

Prologue 1 からだからのSOSサインを見逃さない 12

Prologue 2 からだを温めて免疫力を上げる 14

Prologue 3 ブチ断食で血液をきれいにする 16

Prologue 4 適度な運動で筋肉をつけ基礎代謝を上げる 18

Prologue 5 万病のもとストレスと上手につき合う 20

第1章 すべての病気は血液の汚れが原因で起る！

医療技術が進歩しても病気がなくならない現状 22

血液が汚れていると老廃物が体内にどんどんたまっていく 24

発疹は体内の汚れた血液の浄化作用 26

皮膚から老廃物が排出された結果起る 26

発熱は体内で血液中の老廃物を燃焼しようとして起こる反応……………28
心筋梗塞や脳梗塞を招く動脈硬化は……………

血液をきれいにするために起こる……………30

最終的な血液の浄化方法が「がん」による汚れの結集……………32

人間のからだを守るのはその人に備わった免疫力……………34

Column…病気の芽である「未病」に気づくことが大切……………36

第2章 からだを守り、病気を治す免疫力のしくみ

医療技術が進歩した現在でも

かぜを根本的に治す薬は存在しない……………38

生まれたときにはほとんど備わっていない獲得免疫……………40

赤ちゃんに免疫力をつける強い味方となる「母乳」……………42

子どもがかぜをひきやすいのは自然なこと

病気をして抗体をつくる……………44

免疫力の中心となっている白血球の種類と働き……………46

病原菌を食べて殺す「顆粒球」と「マクロファージ」の働き……………48

マクロファージの働き……………50

顆粒球の働き……………51

抗体をつくり出してウイルスを無力化するリンパ球……………52

リンパ球のしくみと働き……………54

血液が汚れているときほど免疫力は活発に働く……………56

体内で行われている免疫反応……………58

第3章 体温を上げて病気になるからだをつくる

漢方医学の万能薬 からだを温める「葛根湯」……………60

体温が下がったときのからだの状態……………62

心臓と脾臓にがんができない驚くべき理由……………64

こんなにたくさんある 体温低下が招くからだによくない影響……………66

からだを冷やす6つの原因……………68

漢方の「陽性体質」「陰性体質」は冷えとも関係している……………72

陰性体質と陽性体質の特徴	74
こんな症状が出たときにはからだがか冷えているサインなので注意する	76
からだがか冷えているサイン	78
毎日、食べている食品にもからだを温めるものと冷やすものがある	80
からだを温める食物選びの基本7か条	83
食品の陽性・陰性一覧表	84
からだを冷やす食べ物も食べ方を工夫すると問題ない	86
極端な塩分制限がかえって冷えの病気を招いている	88
水分のとりすぎはむくみを招きからだを冷やす原因となる	90
水分であればなんでもいいわけではない	90
からだを温める飲み物をとろう	92
からだを温める7種類の飲み物	94
エアコンによる夏の冷えが急増し夏バテを招いている	98
からだを冷やさない服装の基本は頭寒足熱	100
毎日簡単にできる血行促進法 入浴による温熱効果を利用する	102

湯の温度によるからだの変化と適した症状	104
自宅ですぐにできる「薬湯」	106
半身浴・手浴・足浴を利用してからだのしんからポカポカさせる	108
半身浴・手浴・足浴の方法	110
サウナ浴で汗をいっばいかいて体内の余分な水分を排出する	112
Column.. 体温をはかる習慣をつけよう	114

第4章 プチ断食のすすめ 食べすぎを防いで血液サラサラ

血液が汚れるのは食べすぎが原因	116
使い切れない栄養が血液中の老廃物となる	118
食べすぎが肥満を招き肥満が生活習慣病を誘発する	120
明日からでもすぐにできるらくらく簡単「石原式プチ断食」	122
プチ断食の4つの効果	124
プチ断食の基本しようが紅茶の作り方	126
にんじん・りんごジュースの作り方	126

初級者プチ断食	128
中級者プチ断食(半日プチ断食)	130
上級者プチ断食(1日プチ断食)	132
昼食や夕食に適した食事	134
プチ断食の中心「しょうが」の効能	136
プチ断食の中心「にんじん・りんごジュース」の効能	138
Column ..無理は禁物、こんな人は「断食」に向いていない	140

第5章 適度な運動とストレス解消が健康への近道

体内の熱は半分近くが筋肉でつくられる	142
年齢別の歩く速さと1日の歩数の目安	144
効果的なウォーキングとは	145
筋肉が集中している下半身を鍛えると冷えと血行不良の解消ができる	146
「スクワット運動」	148
「カーフ・レイズ運動」	150

「ながら運動(家事)」	152
「ながら運動(テレビ)」	154
「ながら運動(歯みがき)」	156
「万病のもと」となるストレス がんとの関係も注目されている	158
ストレスと自律神経との密接なかわりとかからだに与える影響	160
おなかの底から声を出すカラオケは手軽で効果的なストレス解消法	162
笑いの力で健康アップ 認知症の予防・免疫力アップ・病気予防	164
適度な日光浴で免疫力をアップしてからだを丈夫にする	166
Column..しろうが湿布の作り方	168

第6章 自宅でできる 自分で治す処方箋

肥満	170	便秘	172	腹痛・下痢	174	かぜ・せき	176	発熱	178
アレルギー性疾患	180	頭痛・筋肉痛・肩こりによる痛み	182						
精力減退	184	更年期障害	186	疲労	188				

編集協力／トウ・ワン・エディタース

本文レイアウト／AD・S・K・I

イラスト／フジサワミカ