

HSP、聞きなれない言葉ですが、これは薬局や病院で手に入る薬ではなく、自分で作り出す健康増進の万能薬です。病気や疲労、老化で変形した不良細胞を修復して正常な細胞に戻して健康を取り戻させてくれるのがHSPなのです。健康と若返りに必須のHSPですが、では一体どうやって私たちはこれを体内で作ることが出来るのでしょうか？

HSPを作るにはヒートショックを与える事が必要

身体を温めると生体機能によってHSPが形成されます。乳癌のお婆さんが貧しくて入院も出来ず仕方なく自然療法で治そうと殆ど一日中湯船に入って痛みを耐え、温め続けてがんを克服された話、又、酵素風呂、生姜湿布、びわの葉温灸、岩盤浴などで癌をはじめ、パーキンソン、糖尿病、リュウマチetc様々な病気を克服された話を多々聞いた事がありますが、すべて温熱療法の効果でしょうか？

更にイタリアでは、がん患者がマラリアにかかるとその高熱で癌が消えた話があったり、ニューヨークではがん患者で丹毒（熱病）にかかった人の半分から癌が消えたりと、温熱の治療効果を証明する話が次々と聞かれます。

ではどれほど身体を温めれば歪んだ細胞を健康な細胞に変えることのできるヒートショックプロテインを沢山作ることが出来るのでしょうか？先ずは平熱が舌下で36.5℃の人が38℃以上になったらHSPがたっぷり作られ、美容と健康の増進が可能なのだそうです。

最近では食生活と生活習慣の間違いで低体温の人が大変に多くなっているようです。平熱が36.5℃位にならないと、自律神経は正常に働かないので内臓機能は衰えますし、生命活動そのものもままならず、免疫力は低下し、何もやる気が起こらない無気力状態になってしまいます。低体温は万病の元。先ずは低体温から抜け出すために、半身浴でも足湯でも、腰湯でも岩盤浴でも繰り返して、36.5℃まで持っていきましょう。36.5℃が維持できる身体になれば今度はHSPで美と健康増進、若返りに挑戦です。そこで私も実験してみました。

プチメリに登場したハーブセラピーベッドで。先ず平熱はバッチリ36.5℃、そこでハーブベッドに入って20分、じわじわ汗をかき始めかなり身体は温まってきましたが、検温すると、37℃。ここで頭まですっぽりベッドの中にもぐりました。30分経過。38℃から38.5℃まで体温上昇し、汗をどんどんかき始めました。HSPがどんどん作られてる感じ。汗もたっぷりかいてDetox効果も抜群。38℃まで体温が上がるとHSPはどんどん増え、なんと2日目が一番ピークになるらしく、オリンピックの選手が大切な試合の2日前に身体にヒートショックを与えるように身体を温め好成績をあげたという話もあるそうです。予め大切な日にあわせてHSPを大量に作って疲労回復やストレスを軽減し精神的に備えることも可能なようです。HSPは38.5℃に体温を上げたときから2日目まで増え続け3~4日間維持できるらしいので、4日ごとに38.5℃まで体温を上げることで出来る何らかの温熱療法をすれば常に細胞を正常に修復でき、健康増進ができるということです。但し先ずは平熱36.5℃以上の人の話です。36.5℃以下の人は毎日温熱療法して低体温から抜け出すことが先決です。