

ヒートショックプロテインの実力

(HSP) 41~42°Cで温めると増加します

●薬と違って、自己回復力を高める。

HSPを増加させるマイルド加温療法、HSP入浴法は非特異的に有効であり、すぐにというわけではないが、少しずつ全体的に体調が良くなる。

●病気、ストレス傷害の予防

HSPはあらかじめ増やしておくことができる。

ストレスを受ける日の2日前に加温するのが一番効果的！！

●老化予防

HSPも年をとると減少する。

マイルド加温療法、HSP入浴法は週2回をすすめているが、週1回でも86歳女性が何年も続けていると体調がよくなったという。

マイルド加温は痛みの軽減にも役立つ。

酸化ストレスによって起こるタンパク質の傷害、DNAの傷害の修復に

●免疫力アップ

今までの実験でHSPが増加する時は必ずNK細胞活性も増加していた。

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）という免疫細胞で活性が高ければ、がん細胞を瞬殺させる。次々とがん細胞をやっつけます。