

# 名医が指南 100年元気な肝臓の作り

「糖質とカロリー、どちらを制限したらいいのでしょうか？」というものです。じつは、どちらも不正解です。正しくは「糖質をほんのちよっと10%ほど減らす」です。私ほこれ「糖質ちよいオフダイエット」とわかりやすい表現にして患者さんに伝えています。

日本人は米、麺、それにパンなどの糖質が大好きです。普段からこれら

▼栗原毅(くりはら・たけし) 栗原クリニック東京・日本橋院長。東京女子医科大学教授、慶応義塾大学大学院教授を歴任、2008年から現職。「血液サラサラ」の提唱者のひとり。著書に「決定版/内臓脂肪を落とす名医のワザ」(宝島社)、「1週間で勝手に痩せていく体になるすごい方法」(日本文芸社)などがある。

## 糖質制限 or カロリー制限



### 脂肪肝や糖尿病にはどちらがいいの？

# 正解は「ちよいオフダイエット」

ここで注意したいのは「減らす」「ちよいオフ」なことです。摂取する糖質の量が減らすことで糖質の脂を減らし、摂取カロリーを減らすことが基本になります。サラダにかけ糖質が少ないのでOKです。

「たしかにやせた。でも、と少なめにしよう。する量か。」と1カ月に500gの減り、4カ月継続で2ヶ月、食では高カロリーなものを減らして、極力低カロリーにしよう。減り、これだけで諸悪の根源の内臓脂肪が取れ、1にこだわった食生活に、控えようと思っても、何さん、試してみてください。糖質を10%減らすと、糖質制限は劇的に改善する。脂肪の多い肉や高カロリーで何が低力い。

極端な糖質制限ではなく、糖質をたった10%減らす「ちよいオフ」が効果的ですので、みなさん、試してみてください。

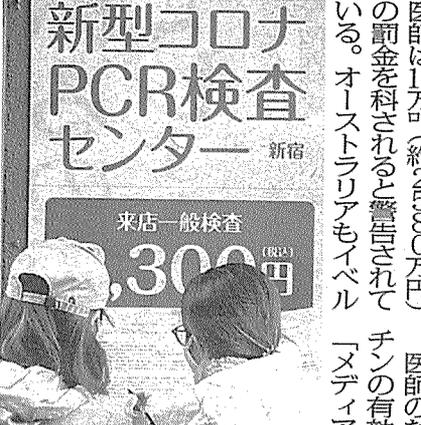
「たしかにやせた。でも、と少なめにしよう。する量か。」と1カ月に500gの減り、4カ月継続で2ヶ月、食では高カロリーなものを減らして、極力低カロリーにしよう。減り、これだけで諸悪の根源の内臓脂肪が取れ、1にこだわった食生活に、控えようと思っても、何さん、試してみてください。糖質を10%減らすと、糖質制限は劇的に改善する。脂肪の多い肉や高カロリーで何が低力い。

## 本問題の「イベルメクチン」世界の臨床医の証言を読む

薬価が安く、安全性が極めて高く、さらに予防にも治療にも有効だとわかっていくイベルメクチンが、なぜ新型コロナウイルス禍で使われなかったのか。というより、現場でイベルメクチンをおとす医師はいなかったのか。

「イベルメクチン」世界の臨床医の証言(南東舎)には、イベルメクチンで患者を救おうとした医師たちはいたのに、称賛されるところか、医師が解雇されたり、あるいは医師免許を取

り消すといった脅迫が世界中で起こっていたと記されている。それだけではない。行政のトップがイベルメクチンの使用に対して警告を発した国が少なくない。国家によるイベルメクチンの排除である。その結果、医師が守るべきヒポクラテスの誓いの一節「医師は患者に害を及ぼさない」という基本原則が失われてしまったのだ。



たうえ、イベルメクチンを使用し、メクチンの使用は禁止され、政府の新型コロナウイルス対策を批判した医師は免許を取り消すと脅迫したという。オランダではイベルメクチンの処方箋を出した医師は15万円(約2500万円)の罰金を科せられると警告されている。オーストラリアもイベルメクチンの有効性に気づくと、自ら「メディア戦士」となってあらゆるサイトに投稿するようになった。この状況は「パンデミック期間中ずっと続いた」という。かなり異常だ。パンデミック期間中にイベルメクチンを使われると困る人がいたということだろうか。

不気味だが、誰もが考えるのが「イベルメクチン」だ。南アフリカは医薬品業界だろう。莫大な開

## 有効性を発信した医師の投稿が「誤情報」として削除された

「イベルメクチン」世界の臨床医の証言(南東舎)には、イベルメクチンで患者を救おうとした医師たちはいたのに、称賛されるところか、医師が解雇されたり、あるいは医師免許を取

## ワクチンは感染症を予防するだけじゃないの

感染症の予防に用いられるワクチンですが、近年では生物学的な「老化」を遅らせる可能性も指摘されています。たとえば、乱れが改善されることで、加齢に関連した病気のリスクが低下するという仮説が有力視されています。そのような中、帯状疱疹に対して実施された血液検査や身体測定に基づき、持続的な炎症、免疫機能、心臓や血管の健康状態、神経の変性状況、遺良好でした。0.18標準偏差単位は、集団におけるスコアのらつき(平均値からの乖離幅を1単位とした場合、ワクチン

