

第2回 リンパを流して健康な体をつくる②

2012年7月18日(水) 18:00～19:30 信州大学松本キャンパス旭総合研究棟 講義室A・B

参考図書：大橋俊夫著「リンパを流すと健康になる」(PHP研究所出版, 2010.11)

1. リンパ節をさわったことがありますか

2. 風邪をひいて首のリンパ節が腫れたことがありますか

3. 「気を張っていると風邪をひかないんだ」と叱られたことがありますか

4. アルブミンをご存知ですか

5. リンパとアルブミンの関係について:動物実験から

6. 信州大学医学部倫理委員会:ヒトの実験結果から
テレビ朝日「たけしのみんなの家庭の医学」(昨年1月4日放映)
NHKテレビ「あさイチ」(昨年9月6日放映)

7. 水泳、自転車、足踏み運動などをすると風邪を引きづらくなるってホント?

8. 足のリンパを流す実験をしてみよう

9. リンパは夜流れる —十分な睡眠が健康の源—

10. バランスの取れた食事が健康の源