

免疫力UP が必須なワケ



免疫力ってそもそもなに？

免疫とはウイルスや細菌、微生物などから身体を守る仕組みのこと

自分の細胞と異物を見分け、異物のみを取り除こうとするのが免疫の特徴です。私たちは普段気付かないうちに口や鼻から異物を取り込んでしまっていますが、その度に病気にならずに済んでいるのは免疫のはたらきのおかげなのです。



免疫力UPの4か条

腸

温

笑

眠

腸内環境を整えて善玉菌と日和見菌を増やすことで、免疫機能もUP

適度な運動・湯舟に浸かる等体の内側の巡りを良くする温活は病気を遠ざける

楽観性も大切笑うと細胞にも大きな影響が

睡眠中は免疫を活性させる物質が分泌される

いまずぐ買いに行くべし



発酵食品、タンパク質は免疫UPに必須



発酵食品おなじみシリーズ



ブロッコリー



りんご&バナナ



鶏むね肉
(タンパク質)