

コロナウイルスに 打ち勝つ身体を作ろう！！

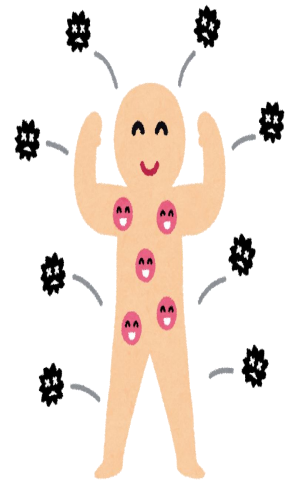
● ● ●免疫力を上げる最強の方法6ヶ条● ● ●

①だらだら過ごす

休日には適度な休息をとること。プライベートでは「無駄な時間」こそが重要です。休みの日にダラダラするのはもったいない。と思わずに、適度にダラダラ出来る人が心身ともにリフレッシュ出来免疫力もアップします。

②空腹状態を作る

体内に侵入したウイルスを攻撃する白血球は、お腹が満腹状態では活発に働いてくれません。3食きちんと食べる。間違えでは有りますが、自分のお腹に聴いて、空腹を感じるまでは食事を取らない事が免疫力は増加します。



③40℃のお湯に10分つかる

ヒトの身体は36.5℃以上で正常な免疫力がはっきされます。体温が低い人は注意が必要です。毎日入るお風呂。シャワーで済ませず、しっかりと湯船につかって下さい。熱いお湯に首まで浸かるのは心臓や血管に負担がかかります。半身浴で、ぬるめの40℃で10分がベスト！

④7時間の睡眠がベスト

睡眠は自律神経との関係が深く、短くても長くても免疫力の低下に繋がってしまいます。毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる生活サイクルを守ることが大切です。休日の寝だめもよくありません。

⑤身体の温まる物を飲む

しょうがに含まれる成分が末梢血管を広げ血流を良くします。すると基礎代謝も上昇し体温が上がり免疫力はアップします。紅茶に含まれる殺菌・抗菌作用のあるポリフェノールとすりおろしたしょうがを加えて、「ホットしょうがティー」がおすすめです。

⑥腸内環境を整える

免疫細胞のおおよそ60パーセントは腸内にいます。常に腸の状態を良好にしておくことが免疫の力を高めます。納豆やキムチ・ヨーグルト・甘酒・ぬか漬け等がおすすめです。また、食事の前に500ccのフレッシュな水を飲むことも腸内環境を良好に保ちます。