

免疫力高めたい方へ

免疫とは

免疫とは体内で発生したウイルスなどを撃退する自己防衛システムのこと。
「免疫力が上がれば病気になりにくい身体になる」というのはウイルスと戦う免疫がある！ということですね。



免疫力を高める為には

腸内環境を整える…バランスの良い食事。分かってはいるけど！けど！じゃ終わらせない。



一日1種類の野菜は食べる。心がけだいじ。そして実行に移そう。

そうそう、最近ぬか床はじめました！毎日かき混ぜて、野菜をつけて、野菜を食べるぞ☆
体温を上げる…シャワーだけでなくお風呂に入ること。自分に言い聞かせて私も1日でも多くお風呂に浸かるよう意識します。



適度な運動…YouTubeを見ながらおうち運動にハマってます★

ぐっすり眠る…やはり睡眠は健康第一の近道です！

笑う…笑う門には福来る！最近ではInstagramに載せてある漫画家さんのネタをみて微笑んでいます☆日々の笑いを見つけて健康アップにつなげていきましょう♪



おなかのサプリメント！救世主☆今回2種類ご紹介いたします。



【アルベックス】1箱8640（税込）

私たちは一人ひとり「自分の乳酸菌」を持っています。
外から乳酸菌を取り入れても、自分の乳酸菌と相性がいいとは限りません。
自分のおなかの中の乳酸菌を増やして、善玉菌が多い健康な腸に導くことがアルベックスの強みです♥



【マイビオ】2700円（税込）

腸内の酪酸菌が作り出す酪酸には免疫の過剰な反応を抑える役割のある細胞（制御性T細胞）が増えて働くための重要な機能を果たしています！酪酸は免疫系の異常によって起こる不調を防ぐ働きをしてくれます♥



自分に合った免疫力を高める活動を探してやってみましょう♪