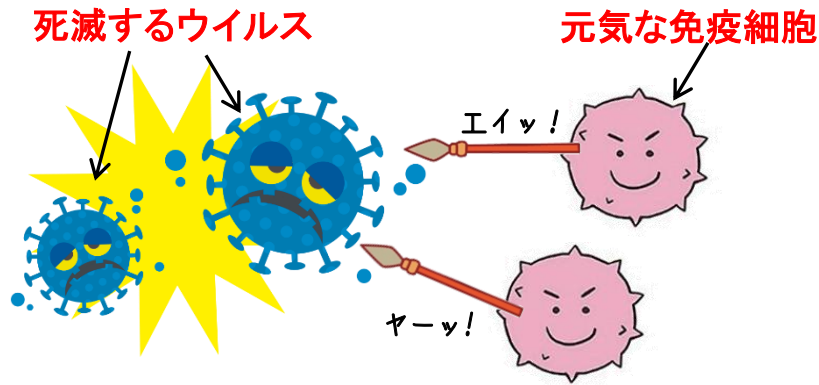


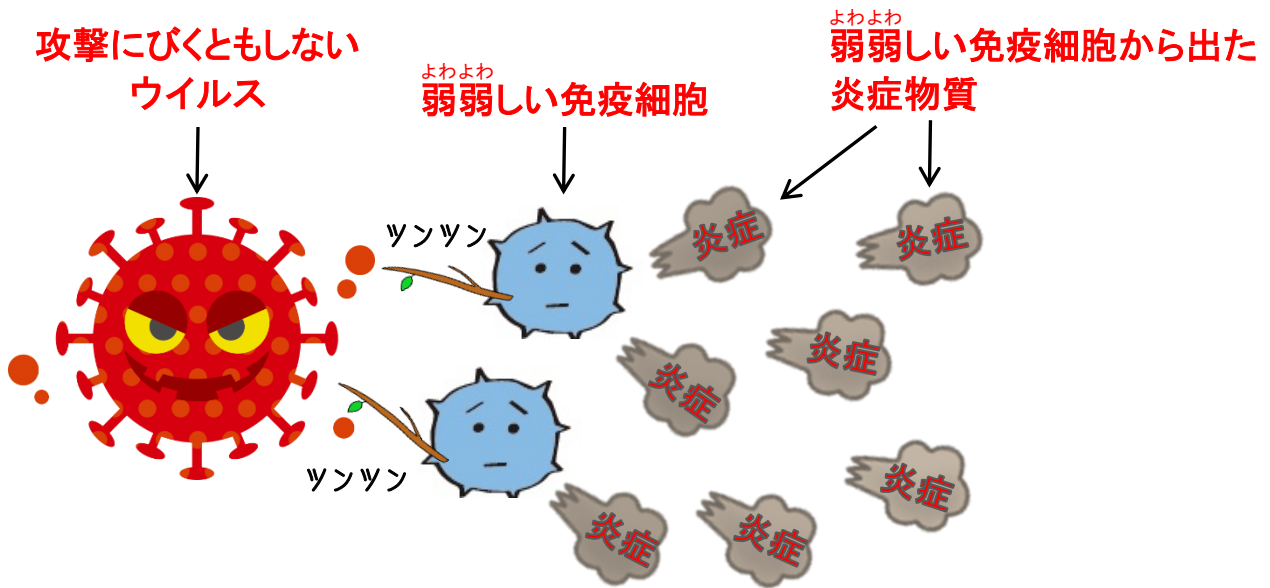
Dr.Horiguchi の健康コラム No.90(2022.7.28)

免疫細胞を丈夫にしよう！

● 元気な免疫細胞はウイルスを撃退します



● ^{よわよわ}弱弱しい免疫細胞はウイルスを撃退できず、炎症物質が出るため病状が悪化します



免疫力が低下している時は、炎症があつて体がしんどいと感じます。
炎症を消す方法は①歩いて血行を良くする。②深呼吸をする。③軽めの
マッサージやストレッチをする。④食品成分[グルタミン、パパイヤ果汁末、
ビタミンC、亜鉛]で免疫を丈夫にする。

- ◇ 免疫が丈夫になるということは、炎症が出にくくなります。
- ◇ 炎症が出にくくなると体のしんどさがなくなります。