

楽楽タイムズ



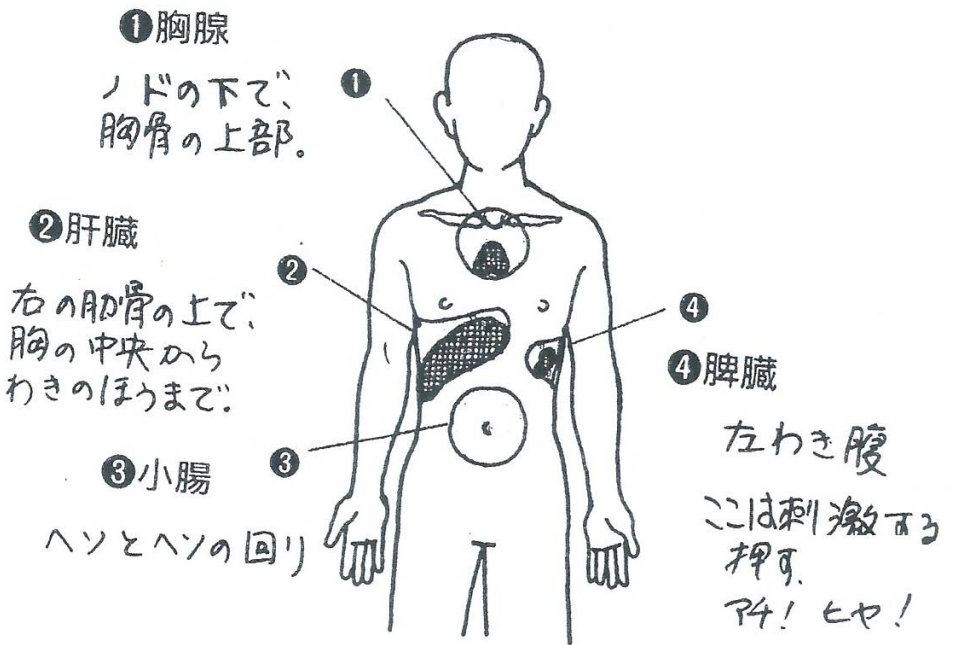
免疫力も上がりすぎると暴走していきます。
バランスよく免疫力を調整する7か所のであてを紹介します。

図の脾臓を除く7か所を温めます。

手の平でも ゆでたコンニャクをタオルに包んだものでも。

免疫力って何？

私たちを取り囲む空気も、毎日食べる食べ物も無菌ではなく、細菌やウィルスなどが混入しています。この外敵から体を守る力が免疫力です。外敵だけでなく、体内でがん化しそうな細胞などを見つけ排除します。免疫力とは外からも内からも体を「守る力」です。



免疫力低下のサイン

次のような症状が出ているときは免疫力が低下している可能性があります。

- ・普通に食べているのに下痢っぽい
- ・吹き出物がでる
- ・ヘルペスができる
- ・口内炎ができる
- ・風邪をひきやすく長引きやすい

