

今こそ大切！免疫力アップのために！

～ウイルスや病原菌に対する最後の防御壁は免疫力です～



① 疲労をためない

疲労の蓄積は免疫力低下

➡「さらに疲れやすくなる」悪循環

☆たっぷり栄養をとってしっかり眠る
☆自分なりのリラックスタイムを過ごす



『疲れリセット』は
お早めに！

② 腸内環境を整える

腸は全体の約50%の免疫細胞がある
最大の免疫臓器です。

病原菌やウイルスの侵入を食い止める
ために、善玉菌の多い発酵食品や、
善玉菌のエサになる
食物繊維をたっぷり
とって腸内環境を
整えましょう。



③ カラダを温める

体温が1度下がると免疫力が30%下
がる、といわれるように、健康のため
にはカラダを冷やさないことが大切。

ぬるめのお湯にゆっくり入ることで、
心もカラダもリラックス、睡眠の質も
アップします。

睡眠中も良質な寝具で
カラダを温めましょう。



④ 睡眠をしっかり取る

睡眠には免疫機能を高める働きがあり
ます。睡眠の質を高めるため、眠りの
環境を整えましょう。

☆日中に軽い運動をする
☆寝る前にスマホを見ない
☆リラックスできる寝室環境にする
☆身体にやさしい良質な寝具で眠る



免疫力アップに役立つオススメ商品

- ★ ^{らくさんきん}酪酸菌で腸内環境を改善！
- ★ フィトンエアーで副交感神経を優位にしてリラックス！
- ★ ローズテクニー又は岩盤浴ふとんDXで冷え取り健康睡眠！

アステールおかむら
光市木園 1-12-16

0833-71-0736

営業時間：朝 9 時～夕方 6 時
定休日：第2・第4日曜日



酪酸菌 1ヶ月分 (180粒) 2700+税8% → → → → → WEB 購入できます → → → → →

腸は食べ物の消化吸収を行うと同時に、口から入ってくる細菌やウイルスなどの異物が体内に侵入しないように防御するはたらきを備える器官です。そして生体防御を担当する免疫細胞の約50%以上が集まっていると言われています。

酪酸菌とは善玉菌の一種です。腸内の酪酸菌が作り出す酪酸には大腸の正常な働きをサポートする働きがあります。

酪酸は腸内フローラを健康な状態にキープするのにも役立っていることがわかってきました。

2018年の学会において「健康長寿者の腸には酪酸菌とビフィズス菌が非常に多い」ということが発表されました。



インフルエンザウイルスなどウイルスや病原菌を除菌したり、不活性化したりできる森林浴成分フィトンチッド溶液 PT150。

さらに、気になるニオイを分解消臭、抗酸化作用もあり、副交感神経を優位にしてリラックス効果もあるフィトンチッド溶液 PT150。

優れた能力を持ちながら、100%天然植物成分由来のため、お肌にかかっても安全。

フィトンチッド溶液を1ミクロン以下のドライミストにして空間に漂わせるフィトンエアーで、安心安全なリラックス空間で過ごしませんか。

フィトンエアー (カートリッジ2本付) 158000+税



機器代ゼロ円のお得なレンタルプラン →



ローズテクニー 150000+税~



岩盤浴ふとん DX 250000+税

睡眠不足が続くと風邪をひきやすくなります。寝つきが悪いとか、夜中に目が覚めるなど、睡眠時間全体の2~8%眠れなかっただけで、ぐっすり眠れた人に比べて約5倍も風邪をひきやすいというデータもあります。

その理由は、睡眠によってウイルスや病原菌に対する抵抗力(免疫力)が維持・強化されているからです。

また体温が1度下がると免疫力が30%下がる、といわれるように、健康のためにはカラダを冷やさないことが大切。

手足の冷えによる睡眠障害を減らし、遠赤外線で体内を温めながら気持ちよく眠ることができる健康ふとん。眠りながら元気をアップしませんか?一年中使える健康ふとんは、今、お使いの敷きふとんと併用してお使いください。