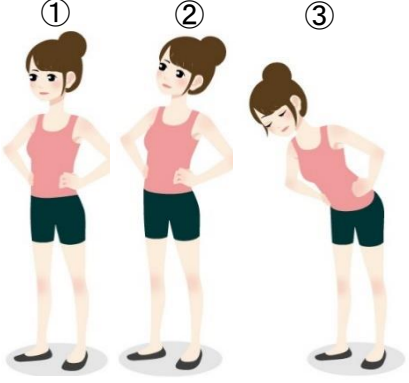




免疫力アップ!

体操・マッサージや免疫力を高めるツボと食事で免疫力アップ!

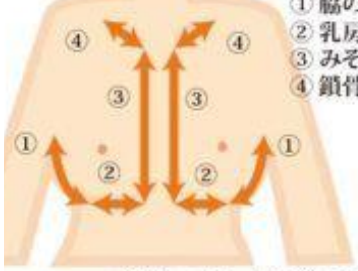
腸活性化体操



①立った状態で肋骨のすぐ下あたりを両手で強くつかむ。
②全身を伸ばし、息を大きく吸う。
③ぎゅっと圧を手でかける。息を吐き、体を前方に倒す。
この動きを8回を1セットとして1日に3セット朝昼晩行います。
腸を活性化し感染症になりにくくなる体に体質改善!

胸腺マッサージ

胸腺を刺激して働きを促してあげると**免疫力アップ!**



胸腺マッサージのポイント

くるくる耳マッサージ

耳は脳の蝶形骨(身体全体を調整する役割を持つ)とつながっており、耳周りが緊張すると横隔膜や内臓、全身に伝わる。耳に働きかけることで、視神経や脳に加え、自律神経を刺激するので、全身の緊張がほぐれる。**全身の緊張をほぐし免疫力アップ!**

1分でできる! くるくる耳マッサージ



爪もみ(井穴)

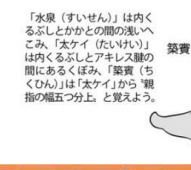
・指を1本ずつ握り、左右に回すようにほぐす
・爪の生えざわ(井穴)を、つまんで押しもみする
※薬指(副交感神経)・薬指以外(交感神経)
自律神経のバランスを整え免疫力をアップ!



免疫力を高めるツボ

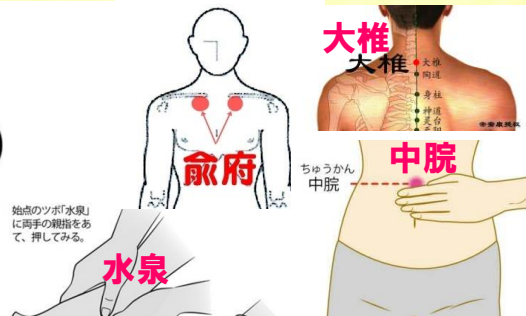


1 腎経ゾーンをもみほぐす



「水泉(すいせん)」は内くるぶしとかかととの間の溝へこみ。「太ケイ(たいがい)」は内くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみ。「薬竇(ちやくひん)」は「太ケイ」から親指の幅五分上。と覚えて。

※もみほぐすのは、内くるぶしから「ひざ」の裏のすじ、まで。



2 副腎・胸腺エリアをもみほぐす



免疫力と密接な関係にあるのは副腎と胸腺の反射区。副腎エリア周辺に「V」印のシワが多いのは、副腎の機能が低下が推測される。胸腺のエリアに角質がついていたり、赤く腫れているのも、免疫系の乱れが推測される。



手の指の関節で胸腺エリア(足の内側の突起部)を横から刺激。ゆっくり丁寧に10秒ほど押し続ける。または、エリア全体を親指の腹でもみほぐしてもよい。

免疫力を高める食品

海藻・きのこ・発酵食品で免疫力をアップ!

