

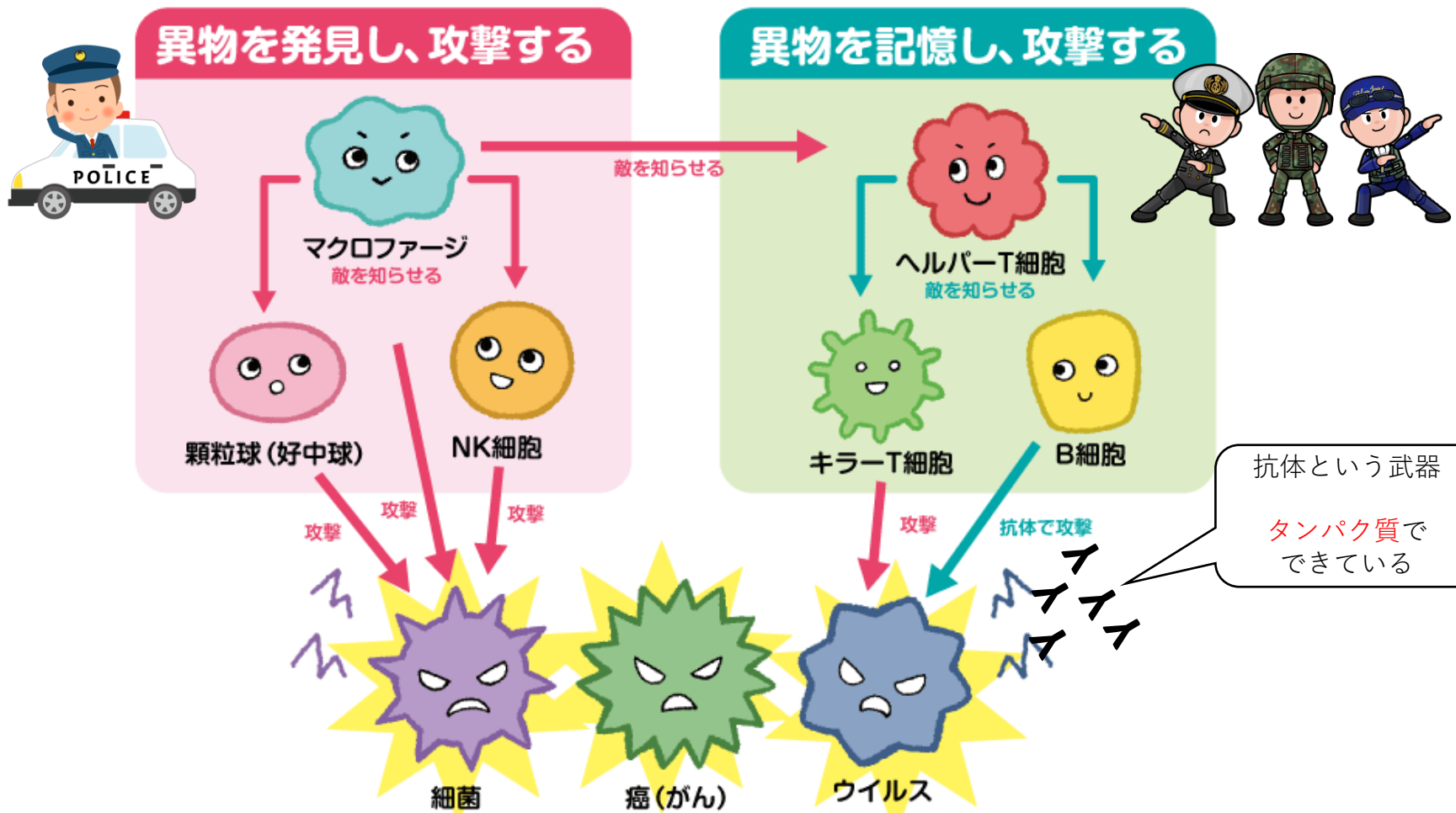
新型コロナウイルスに感染しないためには

2022.1.22
隊友会説明資料 1

新型コロナウイルスの98%は
自然免疫で処理される

自然免疫 警察

獲得免疫 軍隊



自然免疫を上げるには

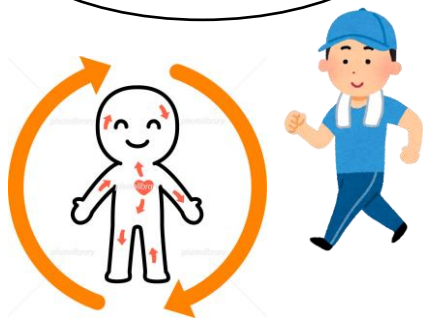
2022.1.22
隊友会説明資料2

☆免疫貯金はできない
下げないように努力する

血流
リンパの流れ
を良くする

↓ 免疫細胞の通りを
良くする

ウォーキング
が必須



注：歩きすぎない
8000歩が上限
(活性酸素が体を傷つける)

食事

腸を元気に
栄養バランス留意

↓ 免疫細胞の7割
は腸にいる

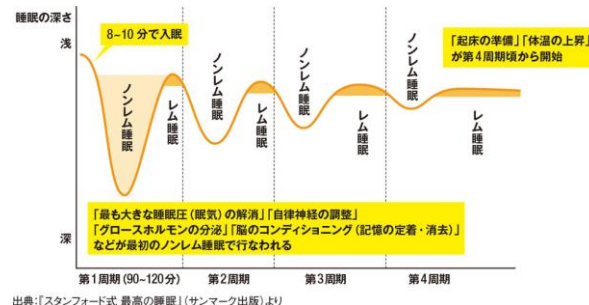
食物繊維
発酵食品
(味噌汁)



善玉菌が優位なように保つ

睡眠 (熟睡)

(重要なホルモンは
睡眠中に分泌)



睡眠薬・酒に頼らない



自然免疫力が下がっているサイン

2022.1.22
隊友会説明資料3

舌がピンク色でない



口内炎がしやすい



不眠



舌は健康のバロメーター

舌は内蔵を映し出す鏡とされています。
舌を見て健康チェックをしてみましょう！

ピンク



自然な
ピンク色

正常

白



貧血、冷え
血行不良

紫



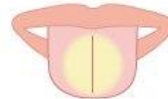
血行不良、高血圧
水分不足
冷え、ストレス

赤



熱がこもっている
風邪
心臓・肝臓の熱

黄



感染症
胃腸の疲れ、炎症
体力低下

黒



重い感染症
重度の炎症
かなりの高熱
体力低下

赤い斑点



不眠症
ストレス
胃炎や肝炎

デコボコ



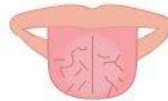
水分過多
むくみ
疲れやすい

小さく薄い



栄養不良
水分不足
お年寄りに多い

ひび割れ



油脂分の過多
水分不足
内科疾患
ドライマウス

食欲なし



だるい



風邪が治りにくい

