シリーズ　コロナに打ち勝つ！　自然免疫力について①

報道がコロナコロナでノイローゼになりそうだ。という声を聞く。コロナ対策、経済対策、両輪ですすめていかなければならないので、致し方ないのだ。

「食」を生業としている知人から「資料を送るから活用して」とウレシイ申し出。

情報過多の時代だからこそ、自分でできるもの、できないものを分別する力も問われている。

第1弾は「自然免疫力」の三つのポイント。

この資料によれば

①腸の状態をよくする

②心の状態をよくする

③添加物・化学合成物・環境物質をカラダにいれない

呼吸器系（鼻・喉・気管）消化器系（口・食道・胃・小腸）は自分のカラダに細菌やウイルスをいれるかどうかの防波堤であるからその抗体を強化することが肝要。

うがい・手洗い・はもちろん、15分おきの水分摂取が大事だ。これは喉にひそむウイルスを胃に落とすことができるからだ。

つづく