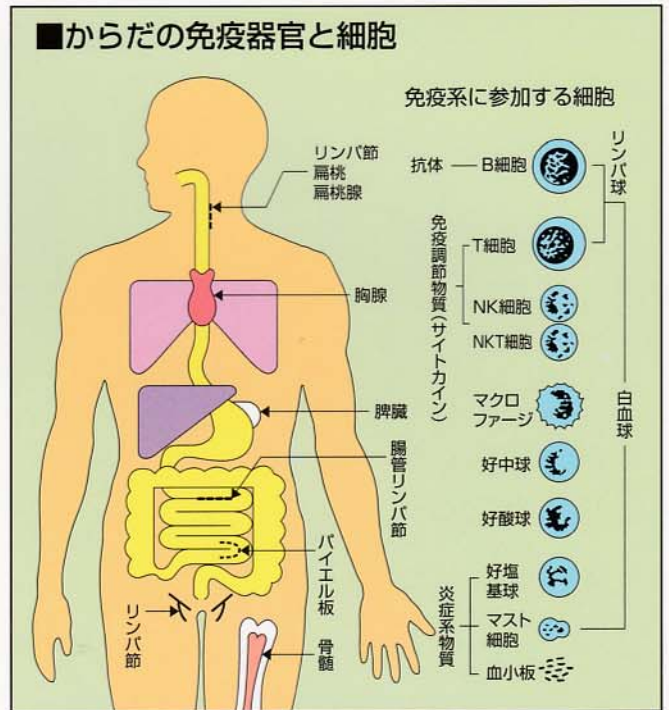




免疫は体の中に侵入した異物を見つけ、これをやっつけて体を守る機能です。この免疫にはほころびが生じ、異物を認識する能力が低下したり、これを排斥する機能が低下すると、体を守りきれず、何らかの病気を招いてしまいます。この免疫系が元気に働けるように、環境を整えてやるのが、元氣創造のためには大切なことなのです。

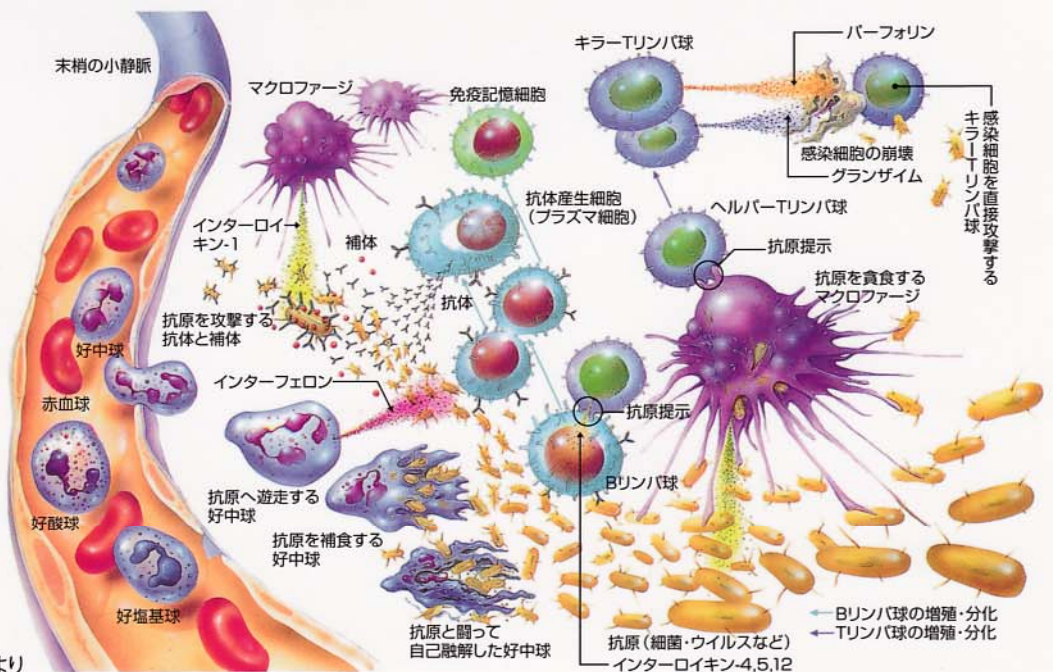
「免疫元氣」って何のこと？

細菌やウイルスなど、ヒトの体に進入してきて、病気を起こすものから体を守るために体の中に備えられた防御システムのことです。約60兆個の細胞で成り立っている一人の人間の身体、そのうち、約2兆個のそれも多種類の細胞が免疫を担っています。その免疫細胞が、全身で「自己」と「非自己」をめぐる情報をお互いに正しくやり取りしながら共同して働き、全体として免疫系と呼ばれるまとまった反応を起こして、体を防御しているのです。



「免疫元氣」とはこんな状態です。

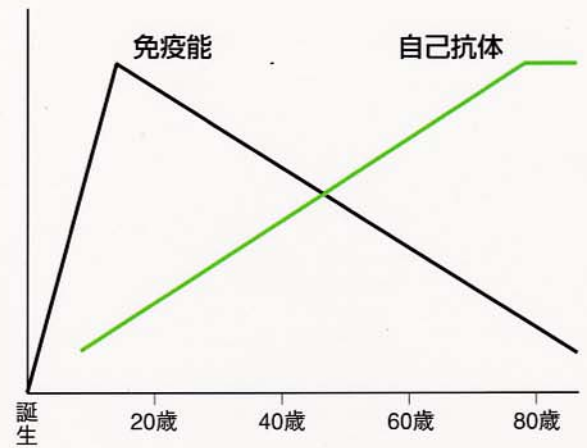
◆2兆個の独立した免疫細胞が、正しい情報ネットワークを通して、自己と非自己を正しく認識できている。だから、風邪を引きにくいし、怪我をしてもすぐ治る。それにアレルギーやリウマチといった苦しみがない。



「病気の地図帳」(講談社)より

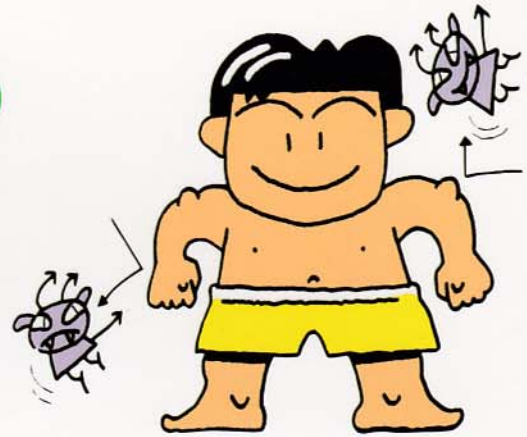
「免疫元氣」を損なうもの

- ◆ 老化
- ◆ 慢性病
- ◆ 栄養不良
- ◆ 栄養過剰
- ◆ ストレス
- ◆ 疲労
- ◆ 運動不足
- ◆ 睡眠不足
- ◆ アレルゲン



「免疫元氣」を創造しましょう

- ◆ 免疫細胞・器官が正しく働くように、栄養と休養をとりましょう。
- ◆ 体調不良を長引かせないように気を配りましょう。
- ◆ 腸内の善玉菌をふやしましょう。
- ◆ 血液とともに免疫細胞を全身に行き渡らせましょう。



「免疫元氣」を助ける素材

- ◆ 熟成ニンニク抽出液 (AGE) ……弱った免疫力を復活させ、一方で行き過ぎた免疫力を調整します。
- ◆ 田七 ……弱った免疫力を蘇らせます。
- ◆ 乳酸菌 ……ヘルパーT細胞のバランスを整えて、アレルギーを抑えます。
- ◆ ビフィズス菌 ……ヘルパーT細胞のバランスを整えて、アレルギーを抑えます。
- ◆ 食物繊維 ……腸管の機能を整え、腸管免疫能を高めます。
- ◆ ビタミンE・C ……免疫系に障害を与える活性酸素を防ぎます。
- ◆ 霊芝 ……免疫力を強化します。