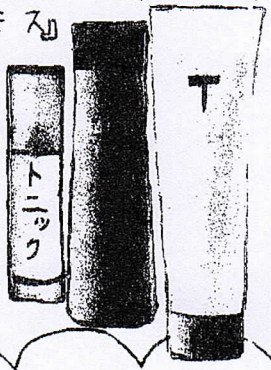


NEW 高品

みなさんは、ダチョウが、病気で死ぬことがほとんどなく、驚異的な免疫力と回復力を持っていることをご存知でしたか??

そんなダチョウの生命力を命を犠牲にすることなく抽出した抗体「ダチョウ卵黄エキス」

なんと!!このエキスを原料としたヘアケア商品が、発売されました。
 ・シャンプー
 ・トリートメント
 ・トニック



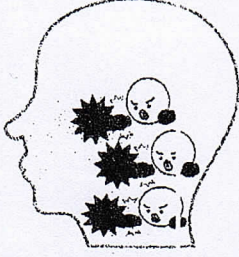
今日は、ご来店頂きありがとうございます。
 2020年になり、アツという間に、一ヶ月か、すぎましたね。冬本番と行ったかんじで、寒い日が続きますね。
 インフルエンザなども、多くなってきていますので、気を付けましょう。今月は、そんな、ウイルスなどをシャットアウトし、免疫力を高める特集です。よろしくお祈りします。

風邪をシャットアウト 免疫力を高める!

風邪の原因となるウイルスは100種類以上。冬の寒さや乾燥、日々の疲労やストレスが重なるとより風邪をひきやすくなります。乗り切るために生活習慣を見直しましょう!!

風邪と戦う免疫について

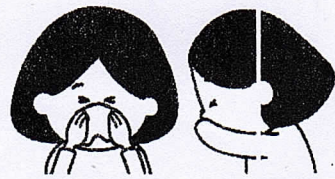
私たちの体を脅かす外敵や、体内の有害なものを攻撃・排除してくれる免疫。例えば風邪のときに喉がイガイガするのは、ウイルスが鼻や喉から入り込んだときに、粘膜が粘液を分泌し、ウイルスを外に排出しようとする免疫反応の1つです。免疫力は年々低下するだけでなく、不規則な生活を重ねると急降下します。日ごろから免疫力を維持する生活習慣を心がけることが大切です。



咳エチケット

くしゃみや咳などにより、ウイルスが空気中に飛び出し、約1~2mの範囲で人に感染させます。また手で押さえても、その手で別のものに触れることで、どんどん病原体を広げることも。マスクを着用すれば周囲に撒き散らすのを防ぐことができます。

マスクが無いときはハンカチやティッシュ、上着の内側や袖の部分で口や鼻を覆いましょう。



免疫力を高めよう

●手洗い

ウイルスのついたものを手で触り、その手で鼻や口に触れることで感染することが多いので、家に帰ったらしっかり手洗いをしましょう。



しっかり泡だてて30秒

●うがい

ウイルスを排除するだけでなく、粘膜を刺激して粘液の分泌を盛んにし、潤いを高めるためにも効果的です。



●食事バランスを整える

粘膜を強化するビタミンAやストレスと戦うためにたんぱく質、ビタミンB群・Cが欠かせません。



たんぱく質 ビタミンA

●腸内環境を整える

腸には免疫細胞の約6割が存在します。腸内環境を整えて免疫力UPに努めましょう。

発酵食品がおすすめ



●湿度を保つ

空気が乾燥すると、ウイルスが活性化するのに対し、喉などの粘膜は乾燥して防御力が落ちています。加湿器を利用したり、濡れたタオルを室内に乾して湿度を上げましょう。