

## 免疫力を高める5つの方法

免疫力は（Covid-19 感染に対する）最良かつ最後の強力な防御です。マスクや手洗いなどは良い予防策ですが、それとは別に、免疫力を高める必要があります。免疫システムをできるだけ早く活性化する方法は以下の通りです。

第一に、まず十分な睡眠が必要です。少なくとも7時間の睡眠を維持する必要があります。1日7時間未満しか眠らない人は、感染に対する免疫力が低下します。

第二に、よく食べる必要があります。健康に良い高品質のタンパク質をとると抗体を生産するために使用することができます。併行して、砂糖の摂取量を厳密に管理することを忘れないでください。精製された砂糖を過剰に摂取すると、5時間以内に白血球が不活性になります。\*

第三に、コロナウイルスは予測可能な拡散方法を持っており、寒い冬にはより速く増殖します。太陽の光は免疫力を強化するためにビタミンDを増やします。日光浴が出来ない場合は、ビタミンDサプリメントを代わりにビタミンDを摂取することもできます。

第四に、ロシアの研究では、上気道感染症を回避するために、「外出して帰宅した後、口をすすぐ必要があります。ウイルスが体の細胞に侵入し、広がるまでには時間がかかります。したがって、屋外で感染した場合は、家に帰ったら口をすすぎ、口から洗い流すだけでも効果があります。「うがい薬、塩水、お茶のどれを使用して機能します。

第五に、日本、イスラエル、フィンランドでの研究では、毎日温浴をして体温を完全に上げるだけで、コロナウイルス感染に有害な環境が生じることがわかり、また、週に4回以上熱湯を浴びると、ウイルス感染率が60%に低下する可能性があるとのこと。 できれば毎日お風呂に入り、摂氏41度のお湯を5分以上あびましょう。