

# 免疫力をつける 10カ条

さまざまな治療法も、高い免疫力があつてこそ効果を発揮します。体力をつけ、体全体の免疫力を高めるために、ライフスタイルを見直しましょう

2 一日2リットルの水を飲む

食事前  
後1時間  
空けて



1 運動をする



4 体を冷やさない



3 めるめのお湯につかる



7 睡眠をしっかり取る



6 医師の発言やデータに一喜一憂しない



5 がんに打ち克つイメージをする



10 果物・納豆・ナッツなどを食べる



9 加熱した野菜を食べる



8 玄米など免疫力を高める食事をする

