

新型コロナウイルス対策にはマスク、手洗いの
予防以上に**免疫力を上げる事**が大事です。

まず**睡眠は7時間以上が理想的**
(最低でも6時間)

さらに
睡眠の質を
上げる為に

■食事は2時間前には済ます
■入浴は就寝90分前がベスト
(23時に寝るなら、21時には入浴を済ませましょう)

次に**室内の湿度を50%以上**に

さらにおすすめは、ラジウム温泉水を加湿器の水としてご利用いただくこと。
ラジウム温泉水を飲用する際は、煮沸してコーヒーや炊飯の水などにご利用ください。
(生水としてのご利用はお控えください)

そして**笑顔(笑うこと)**

3時間でもラジウムで満たされた部屋にいれば、
3時間ラジウム温泉に入ったの**同等の効果**で
免疫力が上がります

1日5回以上笑うことでNK細胞(ガン細胞を
駆逐するナチュラルキラー細胞)が活性化します

3本の矢でウィルス対策を万全に!

注意! 心配・不安・ストレスは免疫力を下げてしまいます