

## 守る免疫向上計画4

免疫力を下げないポイントとして、「体温」と「睡眠」が大切でしたね☆

体温を下げない工夫や睡眠の質を上げること、何かされていますか？

睡眠時間は**7時間**が理想ですが、取れていても質が悪いと（なかなか熟睡できずよく目が覚めることが多い方、トイレによく起きる方、寝つきが悪い方）**要注意**です！

\*どうしても薬に頼る方が多いですが、これはあまりお勧めしません（継続することで、**認知症になるリスク**が高まります）



**ホルミシス効果のある寝具が好評です**

**身体全体がとても温かくなってぐっすり眠れます♪寝ながら健康維持！**

（**ホルミシス効果**とは、ラドンの鉱石から出てる微量の放射線がもたらす効果のこと）例：玉川温泉（湯治が有名）

これを身体に吸い込むことで免疫力が高くなり、いろいろな疾患の治療にも効果を発揮します！

**ホルミシスパウダー**を樹脂プリントした商品で寝てみませんか？



**“熟睡枕シート”**

ホルミーピローシート



お使いの枕に付けるだけ  
15000円（税抜）  
半永久的に使えます！

\*室内干し、マイナスイオン効果あります

**“身体を休めるために作ったシート”**

ホルミーシート



お使いの敷布団にひくだけ

45000円（税抜）

ホルミシスパウダー

半永久的に使えます！

40g

\*室内干し、マイナスイオン効果あります

**“体調が良くなる下着”**

ホルミーブラトップ 35000円（税抜）

肩、大胸筋、リンパ節  
腰、ヒップ、子宮の部分に  
ホルミシスパウダーが  
プリントしてあります☆



← **光電子(遠赤外線線維)**の生地なので  
冷えから体を守り、血流をよくして  
体調が整います☆ →

**“疲れにくい靴下”**

アティーボ・ハイソックス



2足組 9800円（税抜）

私(長谷川)は、この靴下2年半ほど  
履いていますが全く破れていません！