

こころ と からだ を整えて  
幸せな毎日をすごしていただく為の



# ゆるむ通信

第7号 2020.2.15 発行元：自然整体ゆるむ

春なお浅く、朝夕の冷え込みはまだきびしいですね。  
皆様の体調はいかがでしょう。

今年は新型コロナウイルスの影響もあり、人込みを避けたり外出を控えている方も多いと思いますが、日中ポカポカと暖かい日は戸外に出て日差しを沢山浴びて免疫力を高めることをおすすめします。

日光浴は血液中のビタミンDを活性化させてくれます。  
血液中のビタミンDはウイルスなど病原体のセンサー細胞と共同で自然免疫力を高め、病原体の侵入を防いでくれます。

マスク・手洗いもちろん大切ですが、ご自身の持つ免疫力を高める工夫も重要です。

今回のゆるむポイントは  
ウイルス対策にも効果のある  
免疫力を高める  
ビタミンC活用方法を  
紹介します。



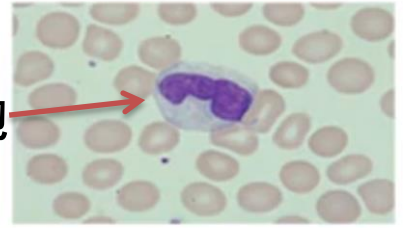
## <免疫力を上げるビタミンC摂取法の紹介>

### ビタミンCの効果

- 強い抗酸化作用
- コラーゲンの生成
- 抗ウイルス  
(免疫細胞の遊走性が高まります)
- アレルギー反応を抑制
- 腸からの鉄の吸収を促進(貧血対策)
- 抗ストレス(慢性疲労・疼痛対策)

※期待できる効果には個人差がある事をご承知おきください。

免疫細胞



レモン80個分の  
ビタミンCで  
免疫細胞が  
元気になります！

### ウイルス対策にビタミンCを使う方法

血中ビタミンCは4時間ほどで体外に排出されてしまいます。『ダイナミック・フロー』という摂取法で血中ビタミンC濃度を上げると、免疫細胞(白血球)の働きが活発になります。(血中ビタミンC量3000mg以上で効果に期待)

### ダイナミック・フロー

ビタミンCが排出される前にビタミンCを時間差を設けて頻回摂取する事で血中濃度を上昇させることができます。※一度に大量に取っても吸収出来る量には限りがあります。

ビタミンC 1g 4時間おき

ビタミンC 1g 1時間おき



入ると出るのが一緒なので  
身体に溜まらない...

最高血中濃度1.4mg/dl



身体から出る量より沢山入ると  
身体に溜まっていく...

最高血中濃度3.9mg/dl

## 具体的な摂取要領

### ●1時間毎に1000mgのビタミンCを経口摂取

※VCの吸収は1000mgを経口摂取した場合が75% (750mg)ととっても効率的

### ●5～6回摂取する。

※頻回摂取により徐々に血中VC濃度が上がっていきます。

※高効果を期待する場合は、朝起きてから寝るまで1時間おきに1000mg摂取

### ●水に溶いて摂取が望ましい。

※胃への負担軽減と吸収力アップの為

※一例：500mlのボトルに5～6gのVCを入れて4～5時間かけて飲み切る。

### ●お腹が緩くなったら量を調節

※腸が吸収しきれなくなると便が緩くなってきます。

※便が緩くなったら摂取を止めるか、摂取量を減らします。

### ●摂取タイミングの一例

①ちょっと風邪を引いたかなと思ったら、寝る5時間前から。

②人込みに出る5時間前から。

## ビタミンCの選び方

### ●不純物の入っていないものを選ぶ

※合成着色料・合成保存料・合成甘味料・固め剤などは腸内環境を悪化させます。

### ●水に溶けやすいものを選ぶ(粉末)

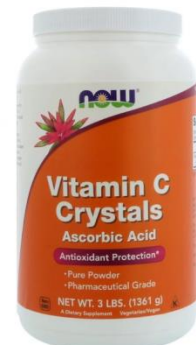
### ●遺伝子組み換えでないものを選ぶ

※遺伝子組み換えトウモロコシ由来のビタミンCに注意

## 比較的安全でリーズナブルなビタミンC

### ●Now Foods, ビタミンCクリスタル, 3ポンド(1361 g)

●iHerb (アイハーブ)という米国のオーガニック製品販売サイトや楽天でネット購入できます。



## 食事からビタミンC摂取

サプリを使うのはウイルス対策など必要に迫られた時のみとし、日常は食事から摂取するのがベストです。

### ●ブロッコリー、カリフラワー、パセリ、

キャベツ、青梗菜、小松菜、柑橘類、緑茶に多く含まれます。

国内でも新型コロナウイルスが発生しています。  
 たしかにマスク・手洗いなどの感染予防対策も大切です。  
 しかし、免疫力を強化してウイルスの侵入を防いだり  
 感染時のリスクを最小限にする対策もとても重要です。  
 腸内環境改善は、免疫力強化の強い味方です。  
 また、「ゆるむ」の施術は血流やリンパの流れを  
 良くするので、免疫細胞が活発に働き、免疫力が  
 あがります。ちょっと調子が悪いと思った時に  
 「ゆるむ整体」をご活用ください。元気になりますよ。



### 【3月開業日カレンダー】

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  | 日  |
|----|----|----|----|-----|----|----|
|    |    |    |    |     |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13  | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20  | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27  | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    | ○  | 開業日 |    |    |

### 【4月開業日カレンダー】

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   | 日  |
|----|----|----|----|----|-----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4   | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11  | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18  | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25  | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | ○  | 開業日 |    |

### 【整体院HP】



### 【スクールHP】



### 【YouTube】



### 【FB】



【お問い合わせはこちらへ】

☎ 06-6857-3923

✉ @shizenseitai@yurumu.space