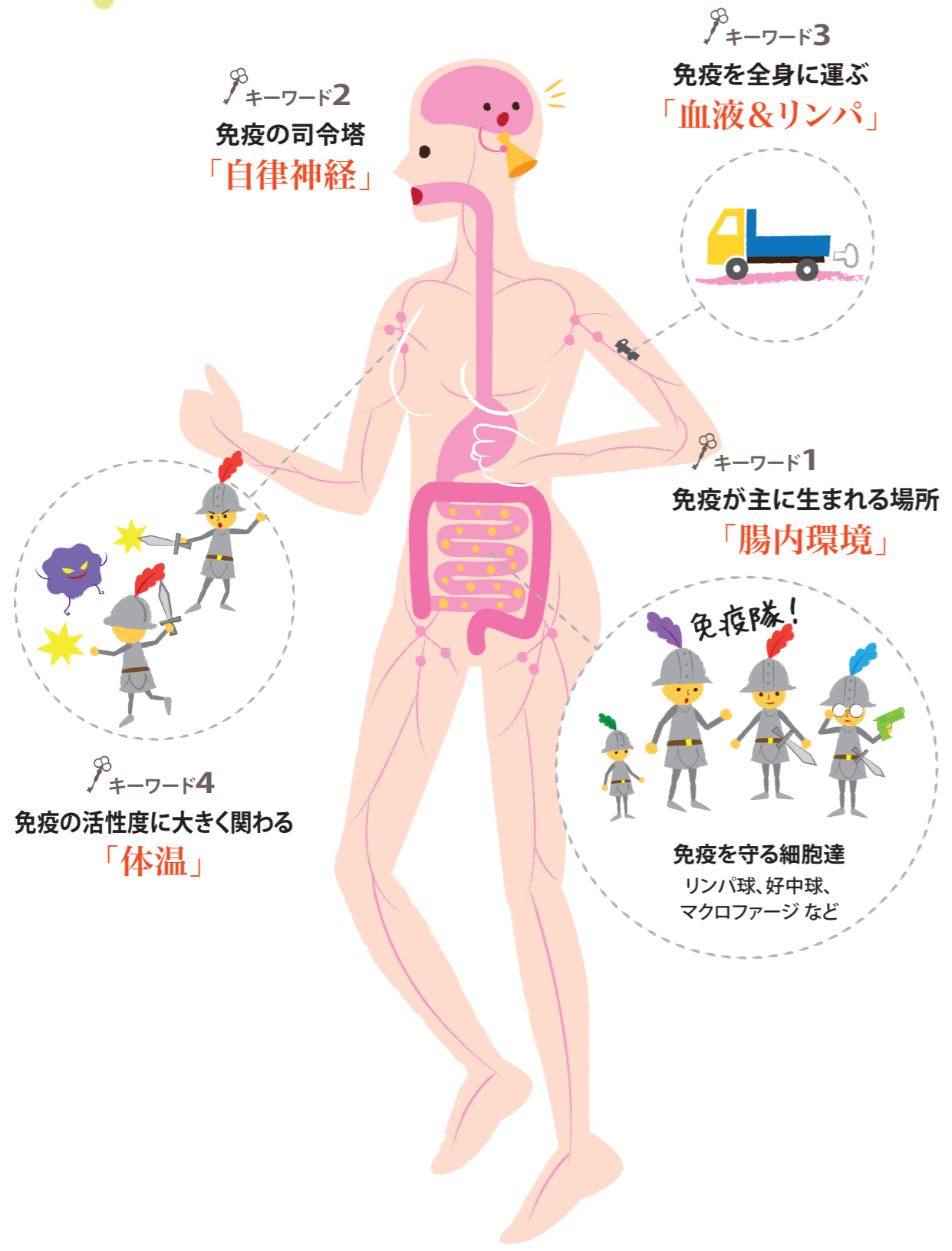


はじめに、免疫の全体像をつかんでおきましょう。



第2特集

腸内環境、自律神経、血液&リンパ、体温。  
サロン&ホームケアで使える4つのキーワード

# 免疫力を上げる 自然療法之力。

最近、巷で話題になっている「免疫力」。  
テレビなどではよく「免疫力を上げる食や体温」などが取り上げられていますが、セラピストが行う自然療法も、免疫力を高め、整えるのにひと役買っています。  
この特集では、セラピストに必要な免疫の仕組みをキーワード形式で解説すると共に、免疫アップのための手技やセルフケア方法をご紹介します。  
トリートメントやアドバイスがどのように身体の免疫に働きかけるかを知り、どう役立つかが分かると、普段の施術がより良いものになるはず。  
免疫と仲良くなり、お客さまも、セラピストのあなた自身も、より元気な身体を目指していきましょう。

## Contents

### Introduction

ブルークリニック青山 まれお内藤真禮生さん

### Case study

#### ①「腸」のためのセラピー

養腸家 真野わかさん

#### ②「自律神経」のためのセラピー

鍼灸あん摩マッサージ指圧師 鳴海理恵さん

#### ③「血液&リンパ」のためのセラピー

アロマ・リンパセラピスト 福場美知留さん



### Self care

#### 免疫のためのエクササイズ

ヨガ・ティーチャー 合津静さん

### Column

#### 免疫のための食事アドバイス

管理栄養士 田中総子さん

