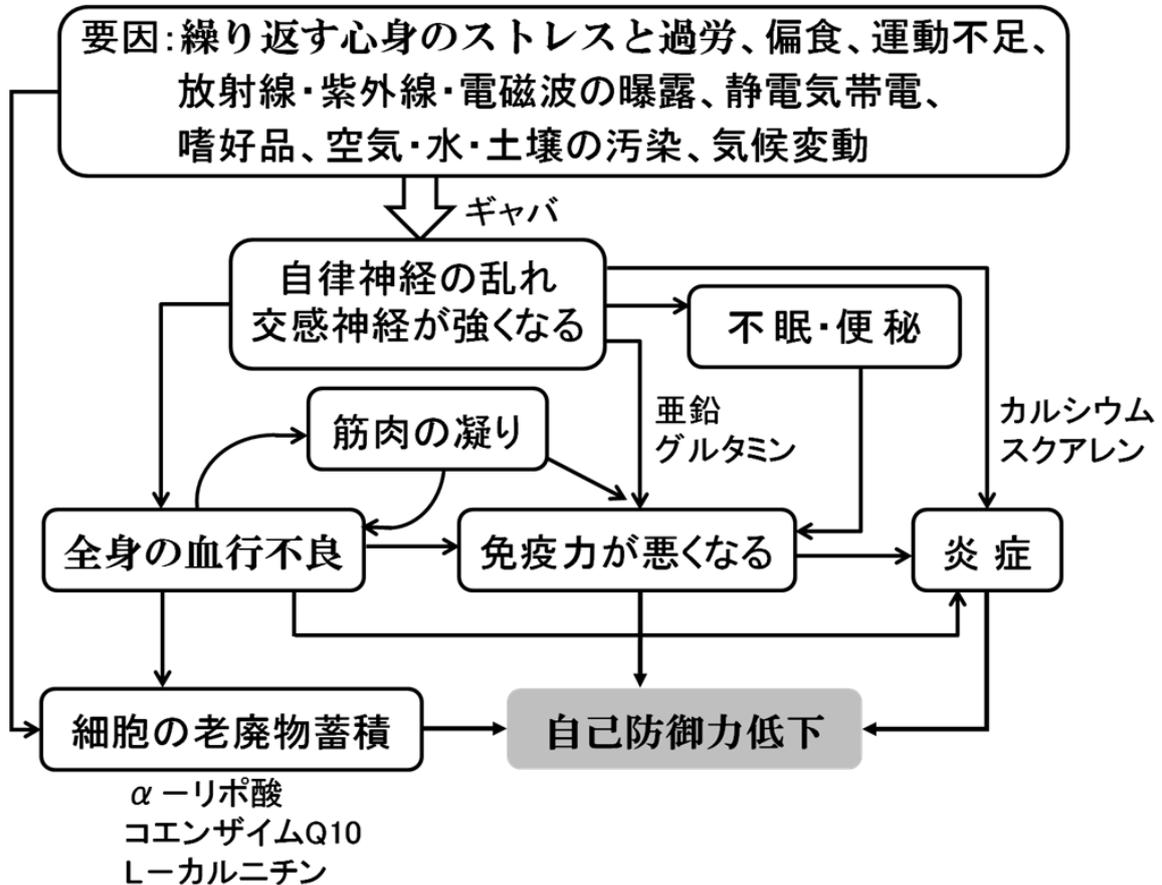


## Dr.Horiguchi の健康コラム No.25(2015.12.25)



病気が起こるとき、必ず長年にわたる自己防御力の低下があります。主に繰り返す心身のストレスや過労がもとで、自律神経系のバランスが乱れ、それによって、細胞の老廃物の蓄積、免疫機能バランスの不調、炎症の拡大などが生じ、徐々に自己防御力が低下します。それぞれを改善するためには、食事療法が有効ですが、補助的にサプリメントの摂取が大切です。例えば、自律神経系バランスの回復に対しては、ギャバ(γ-アミノ酪酸)を、細胞の老廃物の掃除に対しては、α-リポ酸、コエンザイムQ10、L-カルニチンを、また、免疫機能バランスの回復に対しては、グルタミンや亜鉛を、そして、炎症を鎮めるためにスクアレンやカルシウムを摂って下さい。