

Dr.Horiguchi の健康コラム No.15(2015.2.27)

スクアレンについて

私たちは、日常のストレスや過労、その他の環境因子によって自律神経バランスと免疫バランスが崩れ、体にサビの蓄積と炎症、酸素量の減少が起こります。それらは体の新陳代謝を悪化させ、健康を妨げます。

これまでのスクアレンの研究から、抗炎症作用、抗酸化作用、酸素供給などが認められています。

自律神経のバランスを安定化するために、毎日 30 分ほど散歩しましょう。

又、日頃ストレスや過労を避けましょう。さらに体の保温に努めて下さい。

