

Dr.Horiguchi の健康コラム No.50(2018.1.25)

「冬場のサプリメント」について

冬場は、寒さと空気の乾燥(静電気帯電)で、血液循環がとても悪くなります。血液の中には、免疫細胞も含まれていますので、血液循環が悪いと、免疫力も発揮されません。

免疫力の低下状態では、風邪やインフルエンザにかかりやすく、ときに肺炎を併発します。

足、腰、背中、肩にカイロを貼付したり、また足湯や足・肩のマッサージをしてください。

免疫力を丈夫にするための素材として、グルタミン、亜鉛、 β (ベータ)-グルカンをとってください。

また空気の乾燥で身体に静電気が帯電すると、酸化体質になります。

その影響は、免疫細胞にも及びます。そこで、 α -リポ酸やビタミンC、 β -クリプトキサンチン、スクアレンをとってください。

スクアレンは抗炎症作用だけでなく、細胞の酸化を改善するのに、とても有用です。

寒い冬を、元気に乗り越えましょう。

