

Dr.Horiguchi の健康コラム No.59(2018.10.19)

血行障害を改善する方法

健康維持に最も大切なことは、良好な血行を保つことです。血液循環が悪ければ、体の細胞へむけ栄養も水も酸素も行きません。また、細胞でできた老はい物の排泄もできません。その結果、細胞は元気を失い、病気の細胞になってしまいます。そして、病気の細胞が増えることこそ、人の病気となるのです。日頃から血行を良くして健康を維持しましょう。

血行障害を改善する方法

1. できるだけストレス・過労を避ける。・・・自律神経の安定化
2. 睡眠を十分にとる。・・・少しの時間でも日光にあたる。
自律神経の安定化で炎症を下げる。
3. 足・腰・背中を温める。・・・入浴、カイロ、足湯、温熱器具
直接の血行改善と筋肉の凝りを解消
4. ギャバ(ガンマアミノ酪酸)/大麦、発芽玄米・・・自律神経の安定化
5. スクアレン・・・末梢の酸素量を増やす。
6. シトルリン・・・スイカの成分で血行を改善する。
7. 散歩、体操(背伸ばし)、深呼吸、気功→自律神経の安定化
8. くすり・漢方薬→自律神経の安定化と筋肉の凝りを解消
9. マッサージ→筋肉の凝りを解消
10. ハリ治療・灸→血行改善
11. 還元電子治療・・・自律神経の安定化と筋肉の凝りを解消