

Dr.Horiguchi の健康コラム No.75(2020.2.28)

細胞の酸化と酸性について

繰り返される心身のストレスや過労によって、身体(細胞)は、酸化・酸性の体質になります。その後、自律神経のバランスが悪くなり、交感神経系が強く働くため、末梢の血管を締めるようになります。この時、一時的に酸化・酸性体質は消えるのですが、慢性的な血行障害が続くと、再び身体(細胞)は回復困難なほどに酸化・酸性(またはアルカリ性)の体質になります。

日頃、身体を休め、ストレスや過労を減らしましょう。

また、睡眠を十分にとるように心掛け、1日20~30分深呼吸を取り入れて散歩をしてください。

食事では、大麦に多く含まれる **ギャバ** (γ -アミノ酪酸) を摂取すると、自律神経バランスの回復に有効です。また、酸化・酸性体質を直に改善するために、緑黄色野菜や青魚を摂ってください。

具体的には、ほうれん草の **α -リポ酸**、イワシの **コエンザイム Q10**、アボカドのビタミンE、かんきつ類のビタミンC、サメの **スクアレン** などが有用です。

