

Dr.Horiguchi の健康コラム No.81(2020.8.28)

だるさを解消する方法

季節の変わり目や天候が悪い日は、自律神経が乱れ、体が疲れやすく、だるさを感じます。

体のだるさは、細胞の中に酸化や酸性の老廃物が蓄積してエネルギーが作られないためです。自律神経が乱れると血管が縮み、老廃物がたまります。

また、働きすぎて細胞に老廃物がたまる場合もあります。

さらに、筋肉細胞に乳酸がたまると筋肉のコリとなって血管を圧迫するので、血行障害のために老廃物がたまります。

いずれにしても、老廃物がたまると体がだるくて疲れた感じを持ちます。

しっかり疲れをとるためには、細胞を掃除し、エネルギーが作られるようにしなければなりません。

酸化や酸性の老廃物を掃除する食品としては、**アルファリポ酸**が重要です。

または、細胞に出入りする血行を良くするために、**シトルリン**という成分が有効です。**シトルリン**はスイカやメロンなどに多く含まれている成分です。

日頃から末梢の血行を良くし、こまめに細胞のお掃除をして、いつまでも活力ある体を保ちましょう。

細胞

