

Dr.Horiguchi の健康コラム No.88(2022.2.3)

血液循環を良くし、体の新陳代謝を促しましょう！

深呼吸で酸素を取り込み、筋肉の凝りを防ぐ

↓
血管の圧迫を防ぐ
↓
血行を保つ



『スクアレン』は酸素量を増やす

散歩をすると血行が良くなる



『シトルリン』は血行を良くする

免疫が高まる

新陳代謝が良くなる



老廃物を排除できる

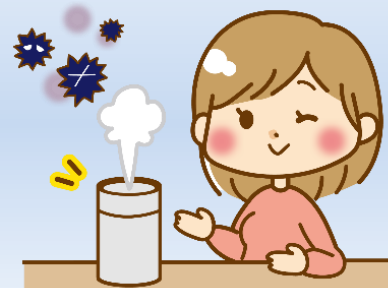
飲んだお薬も
効果が出やすい

足元や腰、肩にカイロをあて血行を保つ



『DHA』は血液をサラサラにして
血行を良くする

静電気は自律神経を緊張させ、筋肉の凝りの原因になる→室内を加湿する



ギャバ
『GABA』は自律神経を整える