

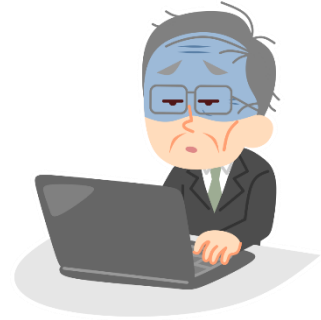
## Dr.Horiguchi の健康コラム No.89(2022.5.10)

### 炎症があると病気が起こりやすい



#### 炎症の原因

働きすぎです。『今は楽しんでるんですよ』と言っても長い間 30 年 40 年とストレスや過労が続いていた方は、そう簡単にはこの染みついた炎症が消えないのです。



**炎症を取る方法**・・・血行を良くしてコリを取り、炎症が出て行くようにします。



リラックスして  
ストレスを持続  
させない



深呼吸を取り入れて  
毎日散歩をする



湯船に浸かって  
コリをほぐす



すいか 大麦  
[シトルリン][ギャバ]  
血行を促す



#### 炎症を消す栄養成分

スクアレン(サメの肝臓の成分)、カルシウム、DHA(青魚の成分)、緑黄色野菜や青魚の抗酸化物質です。



#### まとめ

血行が良くなれば、  
徐々に徐々に炎症は  
出て行ってくれますよ！

