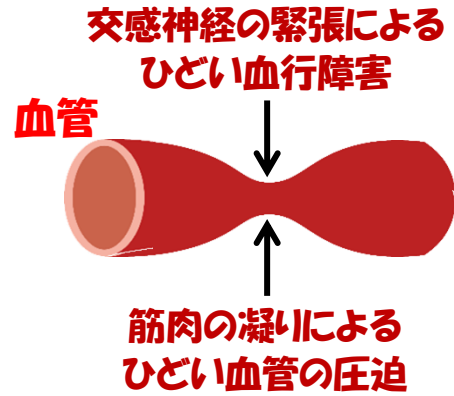


Dr.Horiguchi の健康コラム No.94(2023.2.22)

糖尿病を治すには血行の改善を！！

- 糖尿病の人は足元がよく冷えます。



- 糖をエネルギーに変える(燃やす)ことができないので 糖と酸素の循環が悪い元気が出ないし疲れやすいです。



糖が消費されない



“対策”

- 1 すいか🍉に含まれるシトルリンは血管をひらく性質があります。
- 2 深呼吸を取り入れながら散歩をしましょう。睡眠をしっかりとりましょう。
⇒自律神経の安定と酸素の取り込みに役立ちます。
- 3 大麦に含まれるギャバを摂ると自律神経の安定につながります。
- 4 スクアレンは末梢の酸素量を増やします。