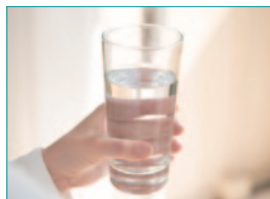


血行不良の改善には 日々の生活習慣の見直しを!

見過ごしがちな小さな症状から、命に関わる大きな病気まで、血流不良が健康に及ぼす影響は大変大きなものです。日頃から、食生活や生活習慣に気を付けて、血行障害を予防・改善していきましょう。



毎日の水素水で
活性酸素を
除去しましょう。



毛細血管の機能を保つ
ビタミンC、血行を
促進するビタミンEを
摂取しましょう。



根菜類や香辛料など、
身体を温める食材を
普段の食事から
取り入れましょう。



適度な運動で
血液循環を促しましょう。



正しい姿勢を保ち、
基礎代謝を上げましょう。



お風呂の時間は
しっかり湯船につかって
身体を温めましょう。



禁煙に努めましょう。



ストレスをためない、
そして自分に合った
ストレス解消法を
見つけましょう。

特に40歳前後からご用心。 ご高齢の方には特に活性酸素除去を 進めてあげましょう。

本来、悪玉活性酸素の攻撃から身を守るための「抗酸化力」が私たちの体には備わっています。その主なものが、活性酸素から酸素を奪い取って攻撃力をなくしてしまう「抗酸化酵素」です。この抗酸化システムがいつもしっかりとしていれば、体内で活性酸素が発生しても体の酸化を防ぐことができます。しかし、体内で作られる抗酸化酵素の量は加齢とともに減少してしまいます。なぜなら、体内でこの酵素を作る力自体が、40歳前後から低下していきってしまうので、この低下を補うためにも、40歳前後からは特に、水素水などによる毎日の悪玉活性酸素除去が大切なのです。

加齢とともに低下する抗酸化力

出典: Blood, 76, 835 (1990)

