

医者にかからない5つの生活習慣

様々な病気の原因は「血管のつまり」からくることが多いです。以下の1~5を日々、実践し病気を予防しましょう！

- 1、適度な水分補給(血液をサラサラに保つ)
- 2、散歩をする、身体を動かす(有酸素運動⇒血流改善)
- 3、食べすぎ・飲みすぎをしない
一汁三菜をベースにバランスの良い食事、減塩を心がける
極力、添加物の多い加工食品を控える
- 4、毎日、酵素をとる(酵素は血管のつまりを予防する)
- 5、日々、前向きに楽しく、規則正しい生活をおくる
早寝早起き読書に貯金

血液をサラサラにする酵素の働き

