



老化の原因！？ゾンビ細胞を除去するには…

●老化因子とは？

老化因子は、老化を促進する物質や現象を指します。これには、酸化ストレス、炎症、DNAの損傷、細胞の代謝異常などが含まれます。これらの因子は、細胞の機能を低下させ老化の進行を加速させます。例えば、酸化ストレスはフリーラジカルの影響で細胞のDNAやタンパク質を損傷し、細胞機能を低下させます。

また、慢性的な炎症は組織の修復を妨げます。これらの老化因子に対抗するためには、抗酸化物質の摂取や炎症を抑える生活習慣が有効です。

●老化対策と予防

1. バランスのとれた食事…抗酸化物質を多く含む食事を摂ることで、酸化ストレスを軽減します。
2. 適度な運動…定期的な運動は、血流を改善し、細胞の健康を維持します。
3. ストレス管理…ストレスを適切に管理することで、炎症反応を抑制します。
4. 質の良い睡眠…十分な睡眠は、細胞の修復と再生を促進します。

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198