

月刊 ゆがの通信

2013年4月号

発行：ゆがの薬局

本当の健康は心と体のバランスから 「ケアバランス」で心身をケア

心と体は密接な関係

心の状態は体に影響を与えているといえます。それは心が考え方や行動に影響をもたらすためです。時間の経過とともに心の状態は体調や食の習慣など生活習慣となって表れます。

また、その逆に体の状態が変わると心も変化します。例えば体調を崩したり、運動不足だったり、生活習慣が悪化すると心の状態も不安定になったりします。心と体の両方が元気でないと本当の健康とはいえません。どちらかに不安や不調がある場合、それは心と体からの注意信号といえるのです。



心と体を元気にするには、脳内の神経伝達物質の基礎となる栄養が豊富に含まれた食事を摂ることがとても重要です。例えば、抗ストレス物質と呼ばれ、感情の安定化をもたらす「セロトニン」は、トリプトファンというアミノ酸から作られます。したがってアミノ酸を多く含む魚料

理や大豆料理などの和食がとても良いとされています。日中は忙しい方でも朝晩の二食は魚のおかず、具のしっかり入ったお味噌汁を飲むようにするだけでも大きく違います。

忙しい方に「ケアバランス」

和食中心の食事に変えたくても、時間や環境でなかなか上手くいかないことも多いと思います。そんな方におすすめなのが「ケアバランス」です。ケアバランスは「セロトニン」を正常分泌させるロディオラセラというハーブをはじめ、ヨーロッパで抗ストレス・滋養強壮に効果的とされるグリーンオート、ストレスや疲労の回復に使われるシベリア人参やDHAが含まれている体に優しい自然素材のサプリメントです。一回一袋を一日二回飲むだけなので忙しい方でも簡単に摂取できます。

新年度の始まるこの時期に多いのが、「心配事が多くて不安だ」というご相談です。ケアバランスに漢方をプラスすることですらに効果が期待できます。

不安が強く、寝つきが悪くて眠りが浅いような方には「天王補心丹（てんのうほしんだん）」とあわせて使用すると精神が安定し気分がリラックスします。

気持ちがあふさいで、ゆううつ、いらいら、緊張して腹痛・下痢・便秘などをよくおこす方には「逍遙丸（しょうようがん）」

ん」とあわせて使用すると、精神がのびのびして気持ちが開放的になります。

ちょっとした物音や不意のことで驚きやすい、動悸、不安感、胸脇部がはって苦しいような方に「柴胡加龍骨牡蠣湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）」とあわせて使用すると精神不安が鎮まり気分が落ちつきます。

活き活きとした毎日を送るには心と体のバランスが大切です。ケアバランスで新年度を元氣良くスタートさせましょう。

●漢方療法推進会「ケアバランス」
六〇袋入り（一ヶ月分）

七、九八〇円



「ケアバランス」についての「ご相談」質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

「健康的にダイエット！」なら「マイクロダイエット」をお試ください

マイクロダイエット正規取扱店

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>

