

月刊 ゆがの通信

2017年3月号

発行：ゆがの薬局

「ケアバランス」で ぐっすり睡眠スツキリ快眠

睡眠は健康のバロメータ

「寝つきが悪い」「眠れない」「夜中に目がさめる」「朝すっきりと起きられない」など睡眠についてのご相談は一年中ありますが三月四月の春先にはその件数が多くなります。

睡眠は人間にとっても重要な要素です。日々の疲れをとるためだけでなく、記憶の定着、身体の成長や老化の防止、病気の予防などが睡眠の効果としてあげられます。睡眠不足では翌日の活動に支障をきたします。また、近年では人間の睡眠時間は減少してきており、時間だけでなく睡眠の質も問題となっています。



なぜ、眠れない・目がさめるという症状が起こるのでしょうか。一つの要因は生活や仕事の多様化でしょう。ついつい夜更かしだけでなく、仕事や勉強など生活のリズムが狂ってしまう原因が多いことだと思われれます。そしてもう一つがストレスです。現代社会はストレスを受けやすい社会で、会社や

学校、家庭においてもストレスにさらされる毎日です。ストレスは人間の身体に微妙な変化をもたらします。その微妙な変化が不安や高ぶりなど精神的な障害を作り出し、眠れなくなると考えられています。また、春先は転勤や進学など生活環境が変わることが多く、これもストレスの一因です。ストレスは特に睡眠の質に影響する要因なのでしっかりと改善したいものです。

「睡眠ホルモン」と「セロトニン」

人間の体内には「メラトニン」という睡眠ホルモンが存在します。メラトニンは身体の深部体温を下げ、副交感神経を優位にして気持ちを落ち着かせる、呼吸や脈拍、血圧を低くして、人間を眠くさせます。

メラトニンは「セロトニン」という神経伝達物質を原料として体内で作られます。セロトニン自体は朝の目覚めを促す働きも持っています。夜、眠っている間はほとんど分泌されませんが、朝が近づくにつれて分泌量が増え、自然に起きられるように身体のスイッチをいれるのです。セロトニンの分泌がうまくいかないと、身体は眠ったままなのですっきりと目覚めることができないのです。

また、セロトニンはドーパミンやノルアドレナリンなど人間の情緒を上げ下げする物質を調整する役割も持っているの

で、日常生活でうけた不安や高ぶりなどのストレスからの回復にも重要な役割を果たしています。

今回ご紹介する「ケアバランス」はセロトニンの分泌を促す「ロゼア」という生薬が配合された健康補助食品です。自然の力で心を穏やかにし、睡眠にも朝の目覚めにも効果的です。たっぷり睡眠をとってすっきりと朝起きる健康生活を手に入れませんか。



漢方療法推進会

「ケアバランス」(健康補助食品)

・六〇袋入り(一か月分)

七、八〇円＋税

・一週間分パック「お試し一週間」(二、〇〇〇円＋税)もご用意しております。お気軽にお試しください。



「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。

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう

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>



1ヶ月分 8200円(税込)