

月刊 ゆがの通信

2018年5月号

発行：ゆがの薬局

新生活を始めたあなたのメンタルヘルスケアに「ケアバランス」

生活の変化がストレスに

四月から進学や就職などで新生活を歩みだした方も多いと思います。希望や夢に向かって一歩を踏み出す時ではあります。環境や社会状況の変化やライフスタイル、生活リズムの変化などは精神的な変化につながり、気づかぬうちに大きなストレスとなって、心身に影響を及ぼしています。

心に現れる症状では、緊張やあせり憂うつ、イライラなどがストレスの影響だと思われがちです。また、身体の症状としては頭が重い、めまいがする、肩がこる、疲れやすい、食欲不振などがあげられ、胃炎など消化器の病気も多くはストレスが原因です。また、十分に睡眠がとれない、朝起きてもスッキリしないなど睡眠の障害が起きることや心の不調が身体の不調へと発展してしまうこともあります。



同じ環境にあってもストレスを感じる人と感じない人がいます。神経質や内向的な方は社会への適応力が未成熟なためストレスに弱いと言われています。

また、まじめな方は問題を自分で抱え無理をしすぎてストレスに。若い方には周囲の変化に振り回されてしまい、それがストレスになってしまいます。ストレスに適応するにはゆとりをもって生活することが大事となります。

心身の健康を保つセロトニン

ストレスによって生じる心と身体の不調の原因は私たちの脳内にある「神経伝達物質（ホルモン）」の過不足によって起こっています。例えば、ドーパミンは不足するとやる気がなくなり、多すぎると過食や依存症になります。ノルアドレナリンは不安やストレスに注意を促しますが過剰になるとパニックになります。心身の変調で神経伝達物質の分泌がコントロールできなくなり、不調の原因や病気になるってしまうのです。

ここで注目するのが「ケアバランス」という健康補助食品です。ケアバランスにはロディオラロゼアというハーブのエキスが配合されているのですが、このエキスが「セロトニン」という神経伝達物質の分泌量を調整する機能があります。

セロトニンは「脳内の指揮者」ともいわれる神経伝達物質で、その一番の役割はドーパミンとノルアドレナリンの分泌量を調整する機能で、心のバランスを保

ち、落ち着きや精神の安定をもたらします。もう一つはメラトニンの生成を助けることで、質のよい睡眠の手助けをします。

「ケアバランス」を服用することで「落ちつく」、「よく眠れる」、「イライラしなくなった」、「体が軽くなった」などのご感想を頂いています。

新生活を始めたあなたのメンタルヘルスケアに「ケアバランス」で元気で快適な毎日を送りましょう。



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、六〇〇円十税



「ケアバランス」についてのご相談は店頭だけでなく、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



1ヶ月分 8200円(税込)

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>