

月刊 ゆがの通信

2015年3月号

発行：ゆがの薬局

春への準備できてますか？ 「ケアバランス」で毎日元気に

ロディオラ・ロゼアとは？

今回は当店おすすめの「ケアバランス」の主成分「ロディオラ・ロゼア」についてご紹介いたします。

ロディオラ・ロゼアは中国では「紅景天（こうけいてん）」、日本では「イワベンケイ」と呼ばれ、標高三〇〇〇メートル以上の高地に自生するバラ科の植物です。

チベット仏教医学では三大秘薬のひとつであり、「食べる酸素補給」と言われています。ロディオラ・ロゼアには赤血球の酸素抱き込み能力を高め、細胞や臓器への酸素供給量を増加させる働きがあり、それがチベットの人たちを高山病から守り、肺や脳細胞を守り、病気を予防しているのです。



旧ソ連ではロディオラ・ロゼアをさかんに研究しており、脳皮質や中枢神経機能の改善、記憶力の促進、環境適応能力の向上などにおいて顕著な効果があるとわかっています。また、動物実験ではストレスホルモンの分泌を抑

え、気分には大きな影響を与える脳内の化学物質のレベルを保つことがわかっています。また、中国では老年性の認知症の治療に使われています。

ロディオラ・ロゼアは脳や血流の働きを改善するために大変注目されている食品なのです。

セロトニンとロディオラ・ロゼア

ロディオラ・ロゼアは慢性的なストレスでセロトニンが出にくくなっている脳の状態に直接作用します。セロトニンとは脳内物質のひとつで精神を安定させる作用を持っています。しかし現代社会はセロトニン不足になりやすい環境がそろっているため、セロトニンの分泌量が極端に減ってしまう可能性があります。その結果、他の脳内物質（ドーパミン、ノルアドレナリンなど）のバランスが崩れて様々な精神症状が引き起こされるのです。ちなみにセロトニン欠乏はうつ病の原因の一つと考えられています。すべてのうつ病がセロトニン欠乏で説明できるわけではありませんが、脳内のセロトニンレベルを正常にすることでうつ病にも効果がみられるという調査結果もあります。

やる気や意欲を生み出す脳内物質のドーパミンは不足すればやる気がなくなり過剰になれば過食や依存症になってしまいますし、注意や集中、判断力を生み出

すノルアドレナリンは不足すれば無気力・無関心になりますし、過剰になれば興奮しすぎたり恐怖やパニック発作を起こしたりします。この過不足を調整し心を平穏に保つ働きをするのがセロトニンなのです。ロディオラ・ロゼアには特にセロトニン分泌の働きを正常にする効果が強く、心と体を健全に保つ手助けをしてくれます。

今年の春はなかなか暖かくなってきませんが、自然は日一日と春への準備を進めています。「ケアバランス」で春への準備をしてみてもいいかがでしょうか。

漢方療法推進会

「ケアバランス」（健康補助食品）
六〇袋入り（一ヶ月分）

七、八一〇円＋税



「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）