

あなたの体内時計は、正常ですか…？

ヒトの身体には 1 日周期でリズムを刻む「**体内時計**」があり、意識しなくても日中は身体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わり、「**太陽サイクル**」に適応して生きるための機能があります。例えば、窓も時計もなく時間が分からない部屋に閉じ込められても、1 日の時間を把握することができるのは、「体内時計」の働きです。

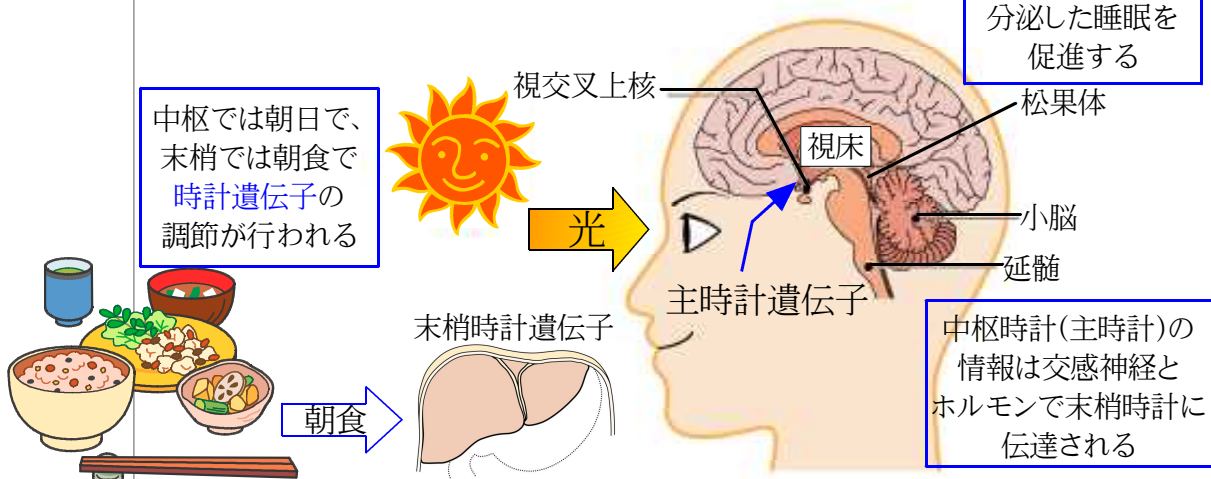


「**体内時計**」は「**時計遺伝子**」によって調節され、体の細胞の中に組み込まれています。ヒトの場合、全身の 60 兆個の細胞一つ一つの中に、時計のように時を刻みながら、1 日周期で活動する遺伝子があります。

これが「**時計遺伝子**」で、細胞の活動はこの「**時計遺伝子**」のコントロールにより行われています。

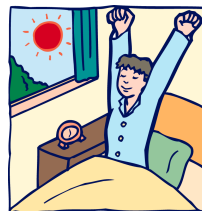
「**ネムノキ樹皮**」から抽出された「**ネムノキ**」は「**時計遺伝子**」に作用し、日内リズムを正常化させ「**睡眠の質**」を向上させます。

時計遺伝子の働き



“人間の一日”は、平均約25時間

ドイツのマックスプランク研究所が、2000 人を地下壕で生活させた実験では、被験者が、自由に照明の明るさを変えられるという条件で、“人間の一日”は 24 ~ 26 時間と個人差があったが、平均 25 時間で過ごしたという。人には「**体内時計**」があり、脳の視床下部の視交叉上核にある仕組みで、人により多少誤差がありますが、**約25時間周期**でリズムを刻んでいます。



その“時間差”を毎日 24 時間に戻すためには…、毎朝「**太陽光**」が 25 時間の周期の「**体内時計**」を、24 時間に“**リセット**”しています。

朝、太陽光を受けた約 15 時間後に、眠りを誘うホルモンの「**メラトニン**」が分泌され、ヒトは眠りにつくのです。

つまり、**朝の日光**が「**睡眠の鍵**」を握っています！現代社会では、夜間でも明るい照明の中に

さらされる時間が多くなっています。テレビ、パソコン、スマートフォンは日光と同じ「**ブルーライト**」を放つので、本来眠る時間に強い光の刺激を受けると、眠りをうながすホルモンである「**メラトニン**」が分泌されにくくなり、「**体内時計**」が乱れて寝つきが悪くなったり、日中に眠気が襲うようになります。



ここで、「**体内時計**」の“**リセット**”を助けるネムノキ樹皮から抽出した「**ネムノキ**」を「**トリプトファン**」と摂りましょう！