

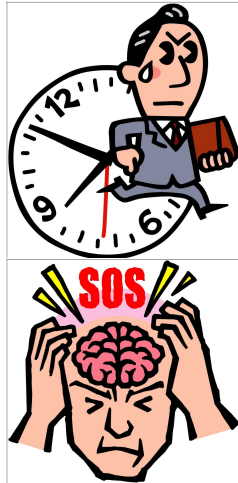


- 内容量：18.8g[313mg(内容量 250mg)× 60 粒]
- 形 状：カプセル
- 価 格：5,300 円(税込 5,724 円)
- お召し上がり方：1 日 2 粒を目安に夕食後に。
- 【栄養成分表示：2 粒(626mg)当たり】(推定値)

*GABA(γ-アミノ酪酸).....	100mg
*トリプトファン.....	100mg
*テアニン.....	50mg

ストレスと癒し

生きる事は、**ストレス** (刺激) と**癒し** (休養) を交互に繰り返す事です。「心と体」のバランスを保つには、適度なストレスは必ず必要であり、ストレスがない人はいません。問題はストレスを解消する「癒し」が少ないことです。ストレスの原因には、精神的緊張、寒冷、外傷、疾病などがあり、生命はストレスを受けると様々な防御反応で対処します。



例えば、寒さに対しては皮膚や血管を縮めて、体温を逃がさないようにします。ストレスに対処する体の仕組みは、「自律神経」と「ホルモン (内分泌系)」です。

過度のストレスは、自律神経とホルモンの働きを狂わせ、自律神経失調・不眠などの様々な症状が現れます。更に進行すると、うつ症状・パニック障害・慢性疲労症候群などを発症します。ストレスが継続し癒しが少ないと、神経系のみならずホルモン、免疫にも影響を与え、**高血圧・糖尿病・心臓病・ガン**などの生活習慣病の原因にもなります。

まさに
現代社会は、
今だから
「癒し」が
必要な時代。



癒しのアミノ酸

神経細胞は情報を**神経伝達物質**によって伝えます。精神活動の情報を伝えるのは、セロトニン、GABA、ドーパミン、ノルアドレナリンなどです。神経伝達物質のうち、ノルアドレナリン(不快)やドーパミン(快)は、脳を興奮させるアクセルとして働きます。



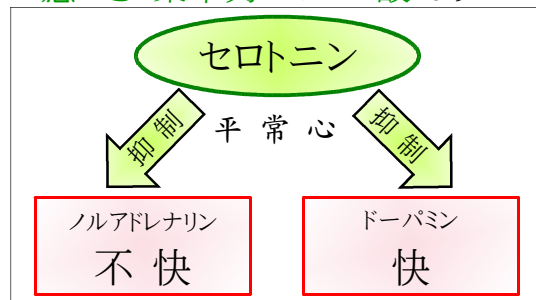
●**セロトニン・GABA・テアニン**は脳の興奮を抑えるブレーキとして働きます。ストレスが続くとアクセル役のドーパミンも不足し、やる気も失います。そこでブレーキ役のセロトニン・GABA・テアニンが十分にあれば**リラックス**して**集中力**が高まり、又、**やる気**が出るのです。



⇒ アミノ酸から神経伝達物質を合成するには、**ビタミンB群**が必要です。(Bコンプと一緒に)

ストレスの影響は脳波にも現れます。脳波は^{デルタ}δ波・^{シータ}θ波・^{アルファ}α波・^{ベータ}β波の4つに分類されます。δ波は昏睡状態、θ波はまどろみ状態、α波は**リラックス**状態、β波は**興奮状態**に出現すると云われています。セロトニン・GABA・テアニンはα波を増やす働きがあり、リラックスしながら**集中力**を増やす事が出来ます(**仕事や勉強に最適**)。「セロトニン」はアミノ酸の「**トリプトファン**」から合成されます。

つまり、トリプトファン・GABA・テアニンは、**癒しと、集中力のアミノ酸**です。



セロトニンが不安や興奮した気持ちを抑え“平常心”を取り戻します。

生きるには**ストレス**と**癒し**が必要です。生きている限り「**ストレス**」は誰にでもあり、「**癒し**」は意識して実行しないと、**ストレス**が継続します。

こんな方に、お勧めします

- * 仕事・勉強・試合の前に**(集中力)**
- * 中高年の方・食が細かい方**(癒し)**
- * 忙しく、ストレスが多い方**(癒し)**
- * 寝付きが悪い方**(癒し)**

①：ゼラチン・大豆アレルギーの方はお控え下さい。