

「こころが体をささぐ」かす ケアバランスで今日も元気

脳の働きを制御するのは心

脳研究の発達によって従来教えられてきた脳に関する常識は次々と破られていきます。例えば、傷ついた脳は自然に治る事はないという説は誤りで脳神経細胞は環境に応じて再配線し、しかも運動や精神的活動などが神経細胞の発展を促すといった事実も判明しました。

脳から全身の細胞に指令が出ているので脳が身体を動かすリーダーと考えられてきましたが、実は脳を動かしているのは自分の心であり、意識なのです。



心身医療の分野で世界のリーダーであるディーパック・チョプラ博士はその著書「スーパーブレイン」の中で「慢性病は意識がつくり出している。怒りや恨みや憎しみなどの感情を持つと、それが悪い遺伝子を活発にしていまい、ガンや心臓病の原因となる炎症を起す。一方、喜びや愛、他人の成功を喜ぶという感情を持つと、良い遺

伝子が活発になり、身体は病気にかかりにくくなって、肉体年齢も若返る。脳には心と身体と外界のバランスを取る自己制御装置があり、これを上手に使うことによって、素晴らしい人生を築くことができる。」と述べています。

重要なポイントは脳に使われるのではなく、脳を上手にコントロールして使うことなのです。そのためには固定観念を捨て去り、柔軟性を持ってリラックスすること、素直であること、心配しないことなどが大切です。そうすることであらゆる局面を切り開くことが可能になります。身近なところでは、なかなかできないダイエット、振り払えない心の傷、仕方ないとあきらめていた体力の減退、脳の老化にかかる認知症やうつ病まで克服できる可能性があります。

セロトニンは脳内の指揮者

私たちの脳内にはノルアドレナリンやドーパミンなど多くの神経伝達物質が存在します。これらの神経伝達物質が適正な分泌量であれば問題ないのですが、環境の変化やストレスの影響により多く分泌されすぎたり、不足したりします。分泌が正常でないと、やる気がなくなったり、パニックになったりと身体に影響が出てしまいます。もう一つの神経伝達物質セロトニンはドーパミンやノルアドレナリンなどの情報をコントロールするこ

とで心のバランスを保つ役目を持っています。セロトニンの量が適正に保てれば感情をコントロールすることも容易になるのです。

このセロトニンの働きに注目した健康補助食品が「ケアバランス」です。「ケアバランス」の主成分ロディオラロゼア（紅景天）はヨーロッパでは古くから健康維持に用いられてきたハーブで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てセロトニンレベルを正常にします。

ケアバランスでこころを健康にし、毎日元気に過ごしてください。

クラシエ薬品株式会社

「ケアバランス」

六〇袋入り 七、六〇〇円＋税
一日二袋を目安にお召し上がり下さい



「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。

（本号は産経新聞 九月二六日掲載の記事を抜粋要約した物です）

ゆがの薬局 健康セミナー

テーマ「もの忘れと認知症の違い」その認知症の予防方法

日時：2014年11月21日（金）午後2時～3時30分

場所：浜公民館

主催：（有）ゆがの薬局 協賛：アサヒフードアンドヘルスケア

お問い合わせは ゆがの薬局 0558-34-0150まで