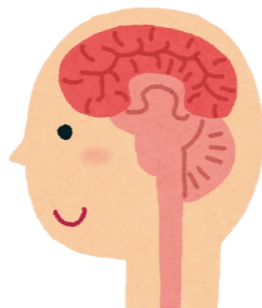


## なかなか疲れが取れないのは脳疲労が原因かもしれません

脳疲労という言葉をご存じですか？

脳疲労とは、脳を使い過ぎて脳に炎症(活性酸素)を蓄積させてしまう状態のことを言います。活性酸素が溜まり「酸化ストレス」の状態になると有害な作用が引き起こされます。



元々脳は自律神経をコントロールしています。

この自律神経には「交感神経」と「副交感神経」という2つの相反する働きをする神経で成り立っています。

交感神経・・・日中に体を活動的に動かしたり、興奮させたりする神経

副交感神経・・・交感神経とは逆に夜など休息するときに体をリラックスさせる神経

### 健康な人の自律神経のバランス

交感神経と副交感神経のバランスがよい。昼間の疲れも夜の睡眠でしっかり回復。いつも元気。



呼吸器、循環器、消化器の臓器は、この自律神経のスイッチで活動的に動かしたり、リラックス、休息させたりとバランスをとりながら体の状態を保っています。

すべての体の機能を司る自律神経が「酸化ストレス」にさらされることで、体の不調をひきおこす引き金になってしまいます。

脳を整え、脳疲労を回復させることでからだの症状が改善することが多いです。

脳疲労が増えている大きな原因の一つにインターネットやスマートフォンの普及があると思っています。情報が光のような速さで飛び交い、現代人が1日に触れる情報量が莫大に増えているからです。

脳は莫大な情報の1つ1つを高速で判断していかなくてはなりません。

この処理が追い付かなくなり脳が疲弊してしまうことが脳疲労に繋がります。



体の酸化を止める  
核酸DNAリペア

## 脳疲労の初期症状

- 食事を「おいしい」と感じなくなった
- 理由もなく不安になったり無気力を感じる
- 特別体を動かしたわけでもないのに疲れる
- イライラしたり気分が沈んだりする
- 夜中や早朝に目が覚める
- 疲れがとれない
- 頭がぼんやりして考えがまとまらない

## 脳疲労の改善方法

### ①睡眠の量も質も高める

毎日7時間は寝てください。寝れなくとも体は横にしていてくださいね。

寝つきの悪い人は就寝の1~2時間前にぬるめのお風呂にゆっくり入り、夜はスマホやパソコンから遠ざかってください。



睡眠の質を良くし、リラックスできるようになる  
南国刺五加

### ②意識して脳に栄養を摂る

サンマやイワシに多く含まれるDHAや鶏の胸肉に多く含まれるイミダペプチド、レモンやグレープフルーツ、梅干しに多く含まれるクエン酸を積極的に摂ってください。



脳の栄養になるDHAが活性型  
で含まれている**活性DHA**



クエン酸含有の**スウェルフロー**。  
クエン酸がエネルギーを作り出し疲労感を軽減します

### ③長時間のデスクワークを避ける

何時間も集中してパソコンに向かって仕事は、脳疲労を招きます。

4時間仕事で20分休憩よりも、1時間ごとに5分休憩の方が良いです。

### ④ストレス発散にハードな運動をしない

脳疲労にはストレスが大きく関ります。ストレス発散は必要ですが、ジムにいった激しい運動をすることや、深酒は避けてくださいね。

心拍数や呼吸を調整するのに脳と自律神経を余計に酷使してしまいます。



脳を活性化させる5種類の  
自然素材で作られている  
**新ノーゲン**



ストレスに対抗する力が  
強くなる**発酵紅参**



幸せホルモンと言われる  
セロトニンを増やす  
**松康泉**

体と違い脳の疲れは気づきにくいものですが、脳は24時間365日休みなしで働いてくれています。脳の疲れを癒すことを考えて、イライラやすとれすから解放され「今日も疲れた～」 「疲れが抜けない」と思う生活から、「今日も充実した1日だった」と思える疲れにくい脳に整えてくださいね。

もっと詳しく知りたい方は別紙を見てください。