

AROGA Letter

Vol.25

自律神経を整えて 春バテに備えよう！

バテるのは夏だけじゃありません。

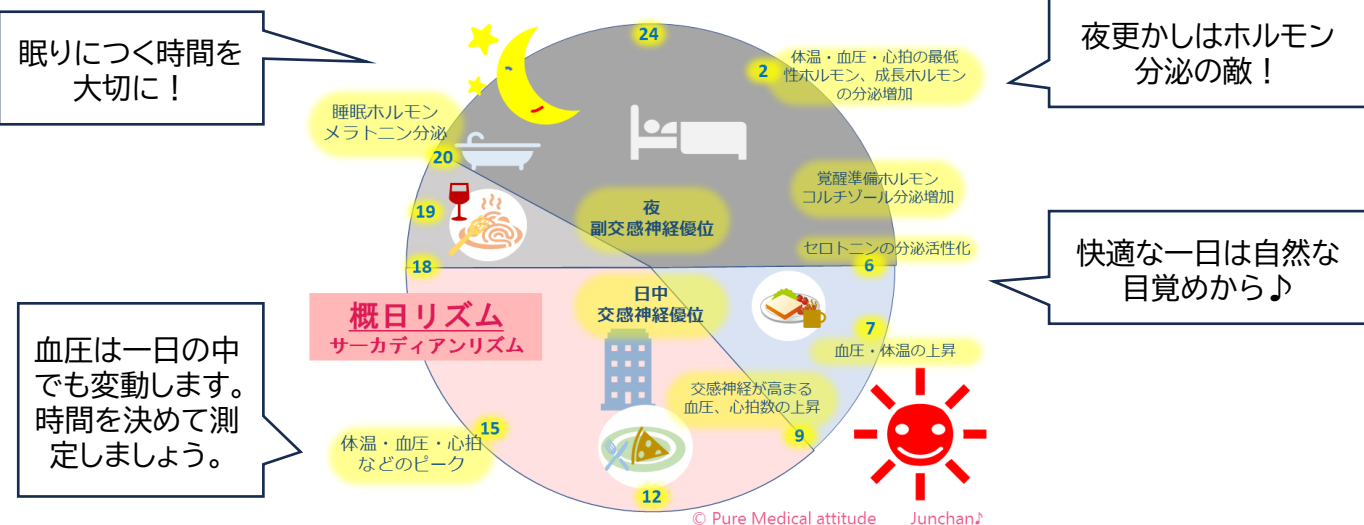
乾燥・強風・黄砂・気圧差・寒暖差・花粉・雷を**春の7K**と呼ぶように、春もバテやすい要因がたくさんあります。春は環境変化が大きく、順応しなければならぬこと自体がストレスになりますね。

ストレスにさらされる**緊張状態では交感神経がより優位に働き、自律神経のバランス**が乱れがちです。規則正しい生活を意識して自律神経を整えていきましょう！

自律神経は、呼吸、体温、血圧、心拍、消化、代謝、排泄など、生きていく上で欠かせない生命活動を担っている神経です。

自律神経のひとつ**交感神経**は**日中に**、もうひとつの**副交感神経**は**夜間に**優位に働きます。

交感神経と副交感神経のバランスは全身の**恒常性(ホメオスタシス)**につながり、うまく切り替えられないとバテてしまいます💧



体には**体内時計**が備わっていて、一日のリズムを刻んでいます(**サーカディアンリズム**)。

朝のスイッチを入れるには目に明かりを感じる。そして朝食を食べること。

ビタミンやミネラル豊富な食事がいいですね。

日中は免疫力を高めて病原体から身を守り、さまざまなストレスに適応しなければならないハードな時間。植物の中には、**体がストレスに適応し、正常な代謝機能を行い、バランスの回復を助けるアダプトゲン**と呼ばれるハーブがありますから、うまく取り入れたいものです。

アロガのパスウェイズ全製品には、ひとつ以上のアダプトゲンが配合されています♪

夜は遅くまで飲食せず胃腸を休め、お風呂に浸かって体を休めて、質の良い睡眠へと向かっていきましょう。