

2015年3月号 小島薬局漢方堂



パンダ通信

ご愛顧ありがとうございます

シベリア人参茶でストレスに強い身体を作ろう

早いもので今年も2ヶ月が過ぎ、だんだんと春らしくなってきました。

春は環境も変わり、普段以上にストレスが溜まりやすい季節です。そんなストレスだらけの生活にオススメなのが『シベリア人参茶』です。

シベリア人参は別名「命の根」とも呼ばれ、先住民がシベリア地方の厳しい寒さをしのぐための秘薬として珍重してきました。

アダプトゲン作用（ストレスに対する抵抗力を高める作用）があるとされストレスを癒し、自律神経を整えるハーブとして注目を集めています。

- ・やる気がでない
- ・外に出るのがおっくう
- ・よく眠れない
- ・イライラしやすい
- ・疲れが抜けにくい
- ・気持ちが不安定

などでお悩みの方におススメです。他にも病院の精神安定剤を飲むまで悪くないが、今ひとつ体調やメンタル面が優れない方や不妊症のストレス解消に飲まれる方もいらっしゃいます。

香りがよく、味もマイルドで飲みやすいハーブティーですので午後のお茶の時間に飲んでリラックス♪といった飲み方もおススメです。

なんとなく調子が出ない…という方はぜひお試しください。

体験談 (30代 男性)

仕事で役職に就き、責任感やストレスからか急に不安感や手の震え、動悸がするようになりました。

そこで小島薬局さんで『シベリア人参茶』を勧められました。飲み始めてすぐ手の震えや不安感が和らぎ、病院の安定剤も止めることができました。

今では動悸もすっかり良くなって普段と変わらない生活を過ごせています。



春の不眠と漢方！



春は変化に富んだ季節ですが自然界だけではなく人間にとっても変化が多い季節になります。変化といってもすべてが良い方向に向くわけではなく、人にとって都合が悪い変化も多く何かとストレスを感じる機会の多い現代社会では不眠や眠りが浅いといった睡眠障害など一種の自律神経失調症をうったえる方が多いようです。

春は漢方でいう五臓の内『肝』と関係してくる季節になります。『肝』は自律神経や新陳代謝、全身の気の流れをコントロールし、精神を安定させ血液を貯蔵したり血行や水分代謝にホルモンバランス、内臓機能を正常に保つ働きがあると考えられています。この時期にストレスや過酷な労働などによって心身が疲れると、この『肝』の機能が乱され『肝』に蓄えられた血液が不足すると、精神が興奮しやすくなりイライラ・不眠・うつといった症状が現れやすくなります。

そんな春を乗り切るためにオススメするのが『イスクラ酸棗仁湯』です

“睡眠の聖薬”と呼ばれる酸棗仁湯は名前に書かれている通り酸棗仁という生薬がメインに使われた漢方薬になります。酸棗仁には精神の高ぶりを抑えリラックスさせて乱れた自律神経の働きを整える「安神」と呼ばれる働きがあり、眠りを深くし自然な睡眠リズムに回復してくれる効果があります。特に『イスクラ酸棗仁湯』はこの酸棗仁の量が他の製品に比べ非常に多く、そのため睡眠の質を良くしより眠りを深くする効果が優れているようです。

病院で出されるお薬とは違い、『イスクラ酸棗仁湯』の寝つきを良くする力は、睡眠薬のような強さや即効性はありませんが、依存性や飲んで直ぐは車に乗れないといった副作用の心配もありません。また、睡眠薬が効きすぎてしまい日中も眠たい状態が続く「嗜眠(しみん)」といった症状に対しても、正常な眠りに回復させる効果もあります。眠る前に服用されるだけでも効果を得られることがありますが、1日3回食前に1包ご服用頂くのをおススメします。さらに、一度に2包お飲み頂くとより効果を実感していただけます。疲れているのに中々寝付けない・眠りが浅い・夢をよく見る・寝汗をかくといった症状に心当たりのある方はぜひ『イスクラ酸棗仁湯』をお試しください！