

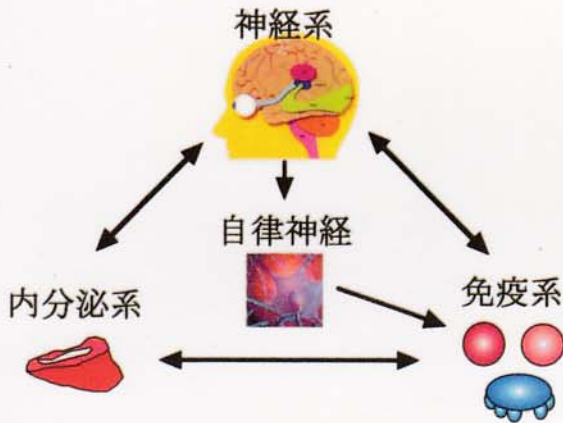


神経元氣

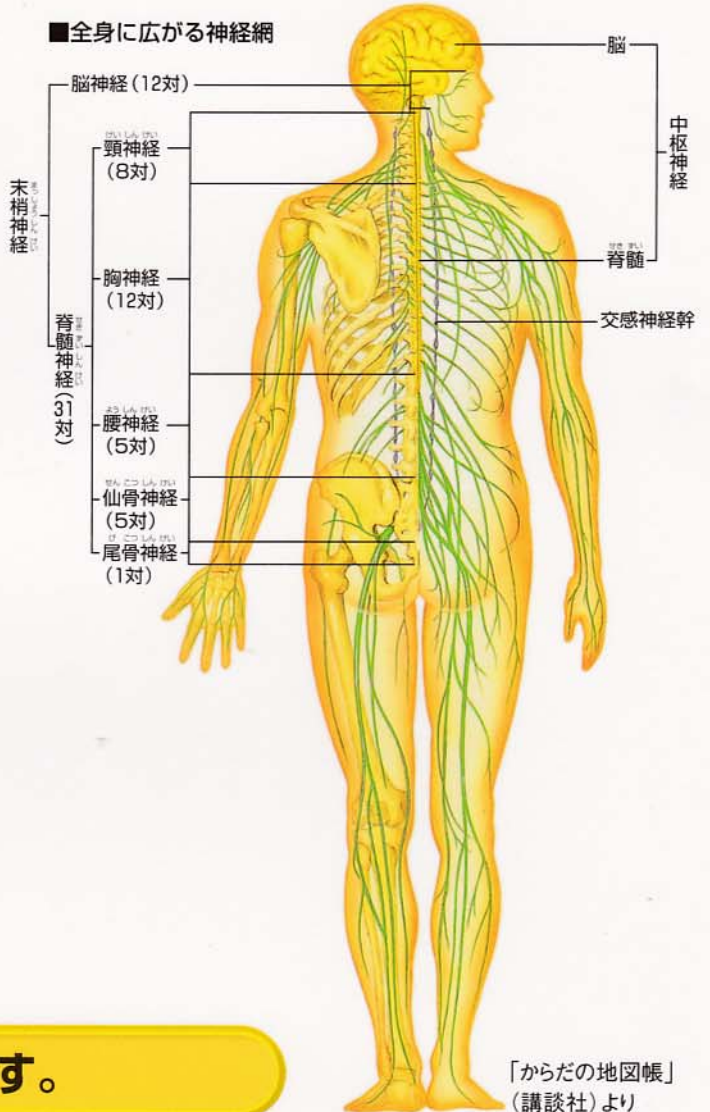
脳を含む中枢神経と、全身を覆う自律神経や感覚神経は、ヒトが人であることを意味するものです。考える、感じる、行動する、などが思い通りにできて、感謝と思いやりに満ちた気持ちの良い人生を送るために、「神経元氣」に取り組みましょう。

「神経元氣」って何のこと？

神経線維でできている脳（中枢神経）、脊髄、自律神経、末梢神経、感覚神経がイキイキと働いていることです。また、神経線維から生み出される情報伝達物質やその受容体が元氣でないといけません。「神経元氣」は免疫、内分泌（内臓）とも、骨、血管の元氣ともお互いに関係しています。



■全身に広がる神経網



「からだの地図帳」(講談社)より

「神経元氣」とはこんな状態です。

- ◆自分自身を意識でき、環境を認識できて、対人関係もスムーズに行える。
- ◆思い通りに動けて、痛みやしびれがない。
- ◆幸福感があり、物事に感謝の気持ちができる。
- ◆ストレスに耐えられ、またストレスをばねにそれを生かせる行動がとれる。
- ◆覚醒と睡眠、摂食と排泄、刺激と反応のバランスがとれている。
- ◆性生活も充実している。



「神経元氣」を損なうもの

- ◆慢性病
- ◆血行不良
- ◆過度の肉体疲労
- ◆持続的精神疲労(ストレス)
- ◆偏食、過食、添加物の多い食事



「神経元氣」を創造しましょう。

- ◆早寝早起き、楽しい食事、ニコニコペースの運動習慣、といった規則正しい生き生きとした生活をしましょう。
- ◆バランスの取れた神経細胞活動をサポートするために、適度な栄養をとり、血流の維持に気を配りましょう。
- ◆自分の周りや自分の体の状態に関する情報が正しく伝わって、各器官や細胞が働けるように、個々の感覚器の状態を整えることが大切です。目・耳・鼻などをいたわりましょう。また、規則正しい生活の中に、いろいろな刺激や喜び、笑いを加えましょう。



「神経元氣」を助ける素材

- ◆熟成ニンニク抽出液 (AGE) …………… 神経細胞の寿命を延ばす。抗ストレス作用がある。
- ◆エゾウコギ (シリンジン) …………… 抗ストレス作用がある。神経機能を高める。
- ◆イチョウ葉 (フラボノイド、テルペンラクトン) …………… 脳血流増加作用がある。
- ◆カルシウム …………… 細胞内情報伝達の主役で、鎮静作用がある。
- ◆ビルベリー (アントシアニン) …………… 視神経保護作用がある。
- ◆ルテイン …………… 目の黄斑部を保護する。
- ◆DHA …………… 脳や視細胞の構成成分。
- ◆田七 …………… 鎮静作用がある。

