暮らしと健康

人生がガラリと変わった

自然にスッと眠りにつく

ほんとうに何年ぶり？

また今日も、眠れない…。

こんな経験はないだろうか。クタクタに疲れているのに眠れない、枕に頭をのせると逆に目がさえてしまう、夜中に何度も目が覚める……。夜ぐっすり眠れないだけで体のあちこちに不調があらわれ、ときに重大な事態を招いてしまうのだという。

一般に私たち人間の睡眠時間は6～7時間が理想とされている。ところが寝つきが悪い、眠りが浅く夜中に目が覚める、などの不眠に悩む人びとが最近になって急増しているというのだ。

不眠の原因はさまざま。たとえば現代人の多くが問題を抱えるストレス、そしてつい昼夜逆転になりがちの生活習慣。また食生活の変化や運動不足なども、不眠の原因としてあげられるらしい。

不眠の悩みはつらく、本人にしかわからない。枕に頭をのせたらすぐにイビキをかいてしまうような人に限って、「眠れないなんて気にしすぎだよ」とか、「もう歳だから眠りが浅くなってきたんだね」とか、しまいには「疲れていれば自然に寝れるよ。昼間ゴロゴロしてるんじゃないの？」なんて言ってきたりする。

そうじゃない、気にしないようにしたっていろいろ考えてしまうし、どんなに疲れていても、眠れないものは眠れない！のだ。

誰にもわからない、この悩み

不眠に悩む人びとが急増

熊本県在住の中村友架さん（32歳）は、重い「産後うつ」の症状に悩まされていた。

「子どもが2歳になったあたりからでした。クスリ飲んでお酒飲んで、またクスリ飲んで…ほんとうはいけないんでしょうけど、なんとか眠らなきゃと思うと必死でした。丸一日眠れないなんてことはあたり前で、やっと眠れたとしてもすぐ目が覚めてしまう。平均すると2日で2時間くらいしか眠れませんでした」

そして次第にさまざまなことに興味を失っていき、横になってボーッとすごす毎日。掃除機を1カ月かけなかったこともあったという。そんな生活が4年も続いたある日、娘さんの幼稚園のママ友達から、「光風霽月（こうふうせいげつ）」の話を聞いた。

「驚きました。はじめて飲んだその日に、気づいたらスッと眠っていたみたいなんです。翌朝パッと起きて、まずびっくりしました。『あれっ私どうしたの？』って」

それから毎日3粒の「光風霽月」だけを飲みつづけた結果、なんと毎日8時間も熟睡。さらに朝は目覚ましが鳴るまえにパッと起きて、お弁当をつくったり掃除をしたり、朝から体が勝手にどんどん動くのだという。

「子どもを公園に連れて行ったり、習い事に行かせたり。お友達と約束して出かけることも増えました。4年ぶりにほんとうの自分を取り戻せたんです。1日たった3粒で、私の人生が変わったんです」

いままでとはまるで別人、大変な変わり様だ。いやはや眠りというのは、人生まで変えてしまうものなのだ。

中村友架さん（32歳）

渡邉ゆかりさん（60歳）

悩みが追い打ちをかける。

「どんなに疲れていても、夜中の2時過ぎまで眠れない。何度も寝返りをうってやっとのことで眠れても、また夜中に目を覚ますわ……」

そこへさらに「眠れない」

渡邉ゆかりさん（60歳）の場合は、更年期のはじまりがそのきっかけだった。

「めまいやほてり、そして汗もだらだら出てくる。ひどいときは過呼吸で倒れかけたことも何度もあった」

なかなか寝つけなかったのが今では自然にスッと…

ぐっすり熟睡できるようになった

となかなか寝つけない。そのくり返しで体が重く、だるさが抜けないんです」

そんな渡邉さんを心配したご主人が見つけてきたのが、「光風霽月」だった。

「飲みはじめて3日目の朝、ぐっすり熟睡できたことに気づいたんです。枕に頭をのせたらそのまま～っと眠れて、気づいたらもう朝。もちろん目覚めもスッキリ。ほんとうに何年ぶり!?っていうくらい、感激でした！」

しっかり眠れるようになったことで、疲れやだるさからも解放され、パートにも張り切って出かけるように。

「散らかっていた部屋も、隅々までピカピカにしました。気分がスッキリ晴れたから、いつのまにか更年期の不調もどこかに吹き飛んだみたい」

深い眠りのおかげで、本来の姿を取り戻せたと笑顔で語ってくれた。

渡邉ゆかりさん（60歳）　主婦

NEWS アラカルト

野本英昭さん

枕に頭をのせたらそのまま～って

2年半前に社内の異動で仕事内容がガラリと変わって、いきなり毎月売上を持たされるようになりました。家に帰っても、ゆっくり休むどころか仕事の事が頭から離れない。布団に入るとさらに目がさえて、明日はあれをこうしてこうやって…なんて仕事の事ばっかり考えてしまうんです。

基本的にサプリメントっていうのは信用していなかった。でも「光風霽月」はほかのものとは違うからって知人に強く言われて、半信半疑で飲みはじめたんです。

1週間くらいした頃かな。枕に頭をのせたら、寝返りもうたずにそのまま～って。驚きました。朝起きて女房に、「おい、目覚めもやけにすっきりなんだけど、俺いったいどうしたんだ？」って思わず尋ねましたよ。

それ以来、朝の栄養ドリンクも飲まなくなった。ぐっすり眠れるから、その日の疲れをその日のうちに取り去ってくれるんだね。いまは眠れない、という日は1日もないね。

野本英昭さん（49歳）　会社員

光風霽月開発のきっかけ

自律神経のバランスがカギ

体験者の話に共通するのが、ぐっすり眠れるようになったことであらゆる不調が改善されてきたということ。

「頭痛も肩こりもすっかり解消され、ひどかった肌荒れもすっかりなくなり、お化粧をして出かけることも多くなったんです」と語るのは前出の中村さん。ほとんど引きこもりだったのが一転、外出して積極的に人と会うようになった。また渡邉さんも、「更年期の不調が解決しただけでなく、気になっていたおなかまわりもスッキリ。計ってみたら、8kgも下がっていたんです。すごいでしょ！それに肌だってスベスベになってきてね。娘なんてそれを知って、一緒に『光風霽月』を飲むようになったんですよ（笑）」と口をそろえる。そして野本さんに至っては、売上のことでクヨクヨ悩まなくなり、仕事のプレッシャーから解放された。

眠りを変える

「夜ぐっすり眠れない不眠の悩み、更年期などの原因となるホルモンバランス、不安やイライラなどの心の問題、そして冷えやお通じ、お肌のトラブルや肥満など。自律神経のバランスを整えてあげるだけで、それらが簡単に解決されることが意外にも多いのです」と語るのは、「光風霽月」の開発責任者、深野功司郎氏。

「『光風霽月』の主原料は、大麦を麹菌で発酵させた日本古来の酵素。どうやらこの酵素には、神経伝達物質を活性化させる働きがあるようなのです」

セロトニン、ドーパミンなどの神経伝達物質が活性化されれば、自律神経は本来のバランスを取り戻す。また、セロトニンには睡眠導入作用のあるメラトニンというホルモンの分泌をうながす働きがあるため、結果的にぐっすり眠れるようになるというわけなのだ。

「光風霽月」開発責任者
深野功司郎氏

こんな方にオススメ！
●夜ぐっすり眠れない　●イライラしがち
●寝起きが悪い　●疲れやすい
●気分が落ち込む　●不安な気分になる

気づいたら、朝までぐっすり。

心や体の不調は、本来正常だったものがバランスを失った結果、あらわれてきているものがほとんど。だから自律神経のバランスを整えてあげるだけで、さまざまな不調を解決することが可能なのです。

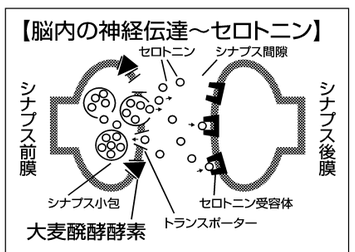
眠りが変わると人生が変わる!!

驚きの報告、多数。

私たちが日頃の食生活から摂りにくくなった「酵素」に着目し、大麦を麹菌で発酵させた「大麦醗酵酵素」に「焼成カルシウム」を加えて製品化。脳内の神経伝達物質の働きが活性化すれば自律神経のバランスは整い、不眠や不安、イライラなどを感じにくくしてくれる。その手助けをするのが「光風霽月」なのです。

眠れずに困っている方、ほんとうの自分を取り戻したい方は、一度試してみては？

【脳内の神経伝達～セロトニン】



脳内の神経細胞ではシナプス同士で情報の受け渡しを行っている。シナプス前膜から後膜のセロトニン受容体にセロトニンを伝達することでアドレナリン、ノルアドレナリンのイライラ信号を抑えるといわれている。大麦醗酵酵素はセロトニンが前膜へ戻るのを阻害することで、セロトニンの働きを助けるといわれている。

『大麦醗酵酵素』が現代社会を生き抜く力に

●大麦醗酵酵素
●麹菌
●焼成カルシウム

90粒入り（約1カ月分）
目安：1日3粒

光風霽月（こうふうせいげつ）　定期お届け特別価格　10%引き!
定価 6,480円(税込) ▶ 5,832円(税込)

大変申し訳ありません。自然の原料を希少な菌で発酵させるため大量生産ができず、現在、定期お届けコースのみの受付となっております。
※定期お届けコースは初回から10%引きでお届けします。※万一、体にあわなければいつでも休止できます。

2本以上で送料500円が無料!
※2カ月毎に2本のお届けがお得で便利です。

＊お支払いは郵便振替・コンビニ振込、又は代金引換。
但し、1万円以上の購入は初回代金引換のみ。

●「心の息を吹き返したい！」方は、お急ぎください。

お電話　フリーダイヤル　0120-028-225
受付時間／午前9時～午後9時　年中無休

ファックス　フリーダイヤル　0120-028-226
24時間受付

おハガキ　〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-1-6
（株）エクセレンス「日刊工業新聞」係

送料は全国一律500円。返品は未開封の場合のみ商品到着後8日以内。お客様の個人情報は当社プライバシーポリシーに基づき厳重に管理しております。詳しくはホームページをご覧下さい。

ファックス・ハガキでお申し込みの場合は、下の必要事項を記入して下さい。

切手　〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-1-6 （株）エクセレンス「日刊工業新聞」係

①〒住所
②氏名
③電話番号
④生年月日
⑤商品名
⑥数量
⑦お届け周期
⑧ご覧の新聞名