

！ため息癖は危険？

最近元気が出なくて、ため息を何度も
ついでしまう……。ため息が多いと自覚
していても、簡単には止められないですね。

はあはあ

実はため息には、心身を回復させる目的があるのです！

ため息には自律神経のバランスを改善させるという目的があります。体の疲れやストレスで「交感神経」が優位になると、緊張状態が長く続き、心身に異常をきたしてしまいます。そこで、ため息によって「副交感神経」を優位に転換し、緊張状態が緩和され、リラックスできるようになります。

ため息の頻度が異常に多いときは注意！

ストレスを多く抱えると、脳はそのストレスと戦う為に交感神経を働かせ、「もって頑張れ」と心身に無理を強要します。この交感神経の過剰な作用で、自分の意思とは関係なく、「興奮状態」が続くのです。「ストレスと戦うんだ！」という作用と「力を抜け！」という作用の、ふたつの反する働きが混在し、脳自体も半ばパニック状態に。

放置すれば最終的にはオーバーヒートに

頑張りたいのに頑張れない…

**ミスが重なる、イライラ、不眠、無気力
食欲低下、など症状が現れる事も…。**

そんなあなたに…エナックWがおすすめ！

現代社会にストレスに侵されない人はいません。

大事なものは溜めない工夫です。エナックWは、

『ま〜いっか！』を増やす滋養強壮剤です。

特にエゾウコギ  が**ハッピーホルモン**

(**β-エンドルフィン**)の分泌を助けて、

心と体の疲れやストレスを感じにくくしてくれます。

足りない栄養を補い、バランスも整えます♡

