



โรงพยาบาล เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

Abhaibhubejhr Japan News



どんなに寝ても疲れが取れない=睡眠の質が足りてない？
ゴツコラティーで睡眠の質を向上しよう！
心と脳を整えて、本当の熟睡を手に入れる



Oct.2022

<特集>

どんなに寝ても疲れが取れない=睡眠の質が足りてない？

ゴツコラティーで睡眠の質を向上しよう！

記憶力とやる気もUP!?

脳活ハーブゴツコラと海馬の深〜い関係とは？

脳活だけじゃない!?

ゴツコラにはCICA成分がたっぷり含まれてるって本当？

タイハーブの最新情報もお届け!
知られざるタイハーブの世界

アバイブーベ代表川上の
タイ、知ってるつもり…?

リアルなお客様のお声をお届けします
User's Voice

発行
アバイブーベジャパン株式会社
〒107-0061
東京都港区北青山 2-13-3-203
TEL:03-5772-3585 Fax:03-5772-3582

しっかりと寝たはずなのに、なぜか寝足りない…と感じているなら、睡眠の質が足りていないのかもしれませんが。そんなあなたの強い味方になるのが、奇跡のハーブと呼ばれる「ゴツコラ」です。今回は、ゴツコラと睡眠の質の関係をご紹介しながら、ゴツコラが持つ様々な力をご紹介します。

◆睡眠の質が上がると大人気！奇跡のハーブ「ゴツコラ（ツボクサ）」

睡眠の質が上がると大人気の「ゴツコラ（ツボクサ）」は、アーユルヴェーダやタイ伝統医学で最も重宝されているハーブの一つ。いにしえの時代から、不安や興奮などを鎮めたり、記憶力を高めたり、認知症の症状を改善する薬草としても用いられてきました。現代では様々な研究が行われ、ゴツコラが持つ特別な力が科学的に解明されつつあります。

◆脳の過剰な覚醒を防ぎ、怒りをやわらげ、質の高い睡眠へと導く

葉の形が脳に似ているゴツコラには、脳に対する効果が期待できる様々な成分が含まれていることが分かっています。例えば、抗不安作用が認められている「Asiaticoside」（アジアテック酸）。睡眠の質を高めると最近注目の脳内成分「GABA（γ-アミノ酪酸）」を刺激する効果や、脳を構成する神経細胞であるニューロンの修復を促進するのに役立つ可能性があることも報告されているゴツコラ抽出成分など。脳のストレスを取り去ってくれるので、質の高い睡眠へと導いてくれる効果が期待できます。

また、アメリカの国立衛生研究所のレビューでも、ゴツコラの鎮静および抗不安特性や抗うつ特性など、脳への効果が報告されているほか、タイのソクラー大学などによるレビューでは、脳の覚醒を改善し、怒りを和らげ副作用はないとの報告がなされています。



◆良質なゴツコラで脳バランスを整えて、良質な睡眠を手に入れよう！

脳にとって様々な効果が期待できることが解明されているゴツコラは、睡眠の質を向上させるハーブとして世界中から注目を集めています。そのため、ゴツコラを使った様々なサプリやハーブティーが出回っていますが、ある研究機関からは「品質にばらつきがあるので、注意すること」と喚起がでるほど。アバイブーベのプレミアムハーブティー「ゴツコラ」なら、有機農業認証機関(ACT)の世界基準をクリアした無農薬農園で栽培し、収穫から乾燥までを一貫してタイの製薬基準で管理したハーブのみを使用。安心、安全に最高品質のゴツコラの力を余すところなく実感していただけますよ。



記憶力とやる気もUP!? 脳活ハーブゴツコラと海馬の 深~い関係とは?

記憶力に関係する脳の部位として知られる海馬は、情報を一度記憶して保存・整理したあと、長期記憶にしたい情報を大脳に送り込む役割を持っています。海馬はとてもデリケートで、強いストレスに弱い性質があります。近年の研究では、ストレス性の不安障害、反応性うつ病、不眠症の場合、ストレスにより海馬における神経新生が抑制され萎縮してしまい、ストレスが解消されると神経新生は促進される現象が起きているがわかってきました。

そんな海馬に対する有効性が期待できるのがゴツコラです。特に、記憶力の向上と気持ちの落ち込みを軽減する効果が期待できるといわれています。さらに、海馬神経新生促進作用が認められており、ストレスを感じて抑制されていた神経新生の働きを改善し、海馬のストレス耐性を強化できると効果が期待されているんですよ。

試験勉強や昇進試験など、ストレスがかかりやすいときに、記憶力をサポートするだけでなく、メンタル的な面からも支えてくれるゴツコラをぜひ一度お試しください。



睡眠の質向上や脳活だけじゃない!? ゴツコラにはCICA成分が たっぷり含まれてるって本当?

近年話題の「CICA成分」。これは、ゴツコラ=ツボクサ由来のマデカソサイドという成分のことで、美容整形が盛んな韓国でブームになったのがきっかけで、日本でも人気に火が付きました。整形後の傷跡のクールダウンと肌の修復のために「ツボクサ由来のクリーム」が処方されはじめたところ、ツボクサのその絶大な効果から、「肌再生クリーム」として韓国のコスメブランドがこぞって商品化し、日本にも輸入されて大ブームになりました。

OCICA成分はどんな効果が期待できるの?

CICA成分は、別名「皮膚再生成分」とも呼ばれ、ニキビ跡やシミ・くすみ・しわ、肌の炎症や損傷改善をしてくれるといわれています。秋の肌の揺らぎなどによる肌荒れにも効果が期待できます。

○ハーブティーで肌を内側からサポート!

ゴツコラの抽出成分であるCICA成分。コスメで肌から吸収するのもよいですが、ハーブティーで身体の内側から摂取するのもおすすめ。ノンカフェインなので、お休み前のスキンケアの仕上げとして飲めば、心もお肌もリラックス。翌朝に、疲れも肌荒れも持ち越さなくなりますよ。



タイハーブの最新情報をお届け! 知られざるタイハーブの世界

日本には無く、タイにあるものがハーブエキスポ。タイ国内で年4回開催される。その1回は保健省が監督する。このイベントは、東京で言えば有明ビックサイトの様な会場で開催され、ハーブや製品の紹介、ハーブ農家の売り込み、ハーブ効能の研究、タイ伝統医学に関する研究、病院医療の先進的取組など豊富なテーマ満載。国土は日本の約4倍、南北の農業の出会いの祭典でもある。ハーブのエビデンス、治療法などのシンポジウムも盛ん。1日歩き回っても足りないくらい興味をそそる内容ばかり。お客様は世界から。日本人はいない。ハーブの効能と製品が結びつけられない日本では見られない光景だ。タイ伝統医学に魅了されるイベントであり、ハーブで健康を活かされているタイ国民の誇りも感じる。どちらの国が健康先進国か…。

日本の人口統計、オーガニック人口は集計できるがハーブ人口は把握できないほど少ない。世界有機ハーブエキスポ市場は2027年までに4.8%以上成長すると予測されている。



アパイクベ代表川上の タイ、知ってるつもり…? 晴れの朝、洗濯おばさん…やってくる!

バンコク長期滞在の為にアパートを借りた。場所はパタナカン25、10階建アパートが12棟。その8階の部屋に月家賃6,000バーツ(当時18,000円)で借りる。12畳の部屋に家具とベッド、エアコン付きでトイレ、シャワー完備。因みにシャワーが温水のアパートは希だとか…。エントランスには、カードセキュリティ付き…これは安い。住んでいる間一度も日本人と会ったことがない超タイ人エリア。建物の周りにはタイミュージックのライブハウスが4件並び、隣との壁は草木。朝4時まで活況。毎朝8時、ドアを勢いよく叩かれる。開けると…洗濯おばさんが部屋をのぞく。そしてめぞく洗うモノを指探す。パンツ、靴下5パーツ(15円)。この人、同じフロアの中国人で自宅の洗濯機で商売する。雨の日は干せないので来ない。少し中心部から離れているので、Taxiで帰るときに絶対必要なタイ語がある。クワーとサーイ(右と左)これだけは覚えた。ここに短期間でも住めたおかげで、タイの本当のチカラを学習する時間が出来た。農場研修に行け、工業地帯は車を運転して回った。協力してくださった方々に感謝です。



リアルなお客様のお声をお届けします User's Voice

今回は、ゴツコラティーのご愛用者様の声を集めました!

○考えることを止めたくないときのサポート役としてぴったり!脳がすっきりするので、集中力を高めたいときは集中して飲んでます。

○偏頭痛もちで、色々なものを試しましたが一番効果を感じたのがゴツコラでした。偏頭痛対策として飲み始めたらびっくり!頭痛薬が必要なくなりました!

○以前、脳梗塞を患い、予後の管理の一環として飲み始めました。脳機能の衰えもなく、数値がよいのでこれからも飲み続けていきます。

○受験生へのプレゼントに購入しました。目がさえて、勉強が捗ると喜んでもらえました。

○気圧の変化による頭痛やだるさを改善するために飲み始めたところ、不快な症状を感じる事が少なくなりました。



From Abhaibhubejhr

「Abhaibhubejhr Japan News」Vol.5」はいかがでしたでしょうか?

秋の夜長にふさわしいゴツコラティーは、緑茶のような甘みが特徴で、ハーブ初心者の方にも大変好評をいただいています。また、店頭で試飲をしていただくと、ストレスや疲労がたまっている方ほどゴツコラを「美味しい」と感じていただくことが多く、精神的な疲労回復のために、お求めになる方

が増えていきます。これからは、資格試験や受験など、脳がストレスを感じやすいとき。記憶力をサポートしながら、脳のストレスを除去し、脳バランスを整える効果が期待できる「ゴツコラ」で脳活をはじめませんか?

次回のVol.6は、冬の始まりにぴったりなハーブティーをご紹介しますので、お楽しみに。

アパイクベジャパン株式会社一同