

確認されたオキシトシンの分泌

SO-AM B-ZENとは？

禅の生き方・実践を続けることによって、心身への好影響があると数々の研究で明らかになってきています。生活習慣病や認知症などの脳の疾患予防・改善やQOLの向上まで、様々な場面で取り入れられています。多忙な現代社会に快で心地よく続けられる禅【快禅】の実践、SO-AM B-ZENは、時間と場所を選ばずに楽で簡単だから続けることができ、習慣化できる独自の呼吸法瞑想、エクササイズメソッドです。

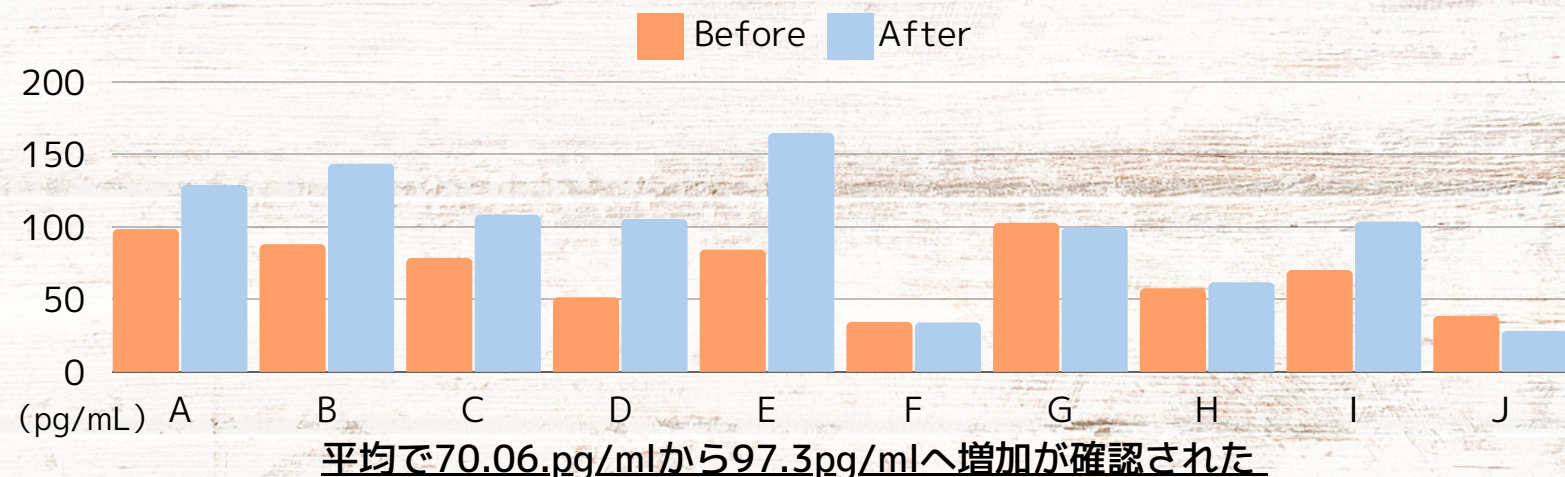


オキシトシンとは？

愛情ホルモンと言われているオキシトシンは自律神経の機能を整え、抗ストレス作用や、抗うつ作用など様々な作用があり、高血圧、認知症、動脈硬化、高血糖、免疫不全、肩こり、不眠、イライラを予防・改善など様々な効果が考えられています。

10分だけの短い時間で行った呼吸法瞑想で唾液中のオキシトシンの分泌が確認されました。

SO-AM B-ZENと唾液中のオキシトシンの分泌



オキシトシンの研究情報

- 脂肪肝抑制作用、インスリン感受性増加効果（糖尿病予防・改善）が期待されている
- コレステロール値を正常化しメタボリックシンドローム抑制因子と考えられている
- 腸壁の保護や改善を促し、腸内環境を整える
- 体内の炎症を抑えることにより、動脈硬化の予防が期待されている
- 胸腺や脾臓の機能を向上することによって、免疫機能の改善
- オキシトシンの分泌が、不安症状・鬱症状の改善
- アルツハイマー病、パーキンソン病などの神経変性疾患の予防の可能性
- 脳のエネルギー代謝、神経保護、神経可塑性にも重要視されている

