

## シークレット ガーデン

## 120カプセル入り

シークレット ガーデンはロディオラロゼアというハーブを主成分にしたサプリメントです。このハーブはアダプトゲンに属しており、副作用を起こすことなく様々なストレスへの抵抗力を高め、機能を正常化させるという特長を持っています。様々なストレス（ストレッサー）に常にさらされている現代人にとって、アダプトゲンはビタミン・ミネラルと同等、あるいはそれ以上に重要なサプリメントだといえます。ロディオラロゼアは古くからロシアやスカンジナビアなどで珍重されてきたハーブで、アダプトゲンの中でも最も作用が強いといわれおり、事実、シベリアやグルジアでは「ロディオラを摂取している人は100年以上生きる」と言い伝えられています。また、旧ソビエト時代の軍では古くからロディオラロゼアのアーゴジェニックエイドとしての働きにも注目し、ステロイドに代わる安全なスポーツサプリメントとしてオリンピックなどに出場するトップアスリート達に摂取させてきました。ロディオラロゼアは精神的・肉体的ストレス下でのパフォーマンス向上や激しい運動の後の回復の促進に著しい効果を発揮しますが、具体的な働きとしては次のようなものがあります。

- βエンドルフィンなどの内因性オピオイドペプチド（脳内の鎮痛物質）を放出しストレスによる苦痛を和らげたり、不整脈を防止します。この放出は緩やかで、ストレスによってオピオイドおよびカテコールアミンレベルが過剰に増加し脳や心臓にダメージを与えるのを未然に防ぐ効果もあります。
- セロトニンの低下が原因の鬱症状に対抗します。ロディオラロゼアにはセロトニンの前駆物質であるトリプトファンや5HTPの脳内への取り込みを促進することでセロトニンレベルを増加する働きがあることがわかっています。128人の鬱病患者に投与したところ、被験者全員に効果が見られ、65パーセントの被験者の鬱症状が完全に消えたという研究結果が発表されています。
- エネルギー産生を最適化し、パフォーマンスレベルを向上させます。乳酸性アシドーシスやアンモニアレベルの増加は疲労を引き起こしますが、ロディオラロゼアは乳酸の生成を抑え、グルタミン酸→グルタミンの過程での筋肉内のアンモニアの除去を促進します。また、ストレスによってミトコンドリアの構造が変形するのを防ぎ、酸化リン酸化によるエネルギー（ATP）の産生を適切に保つ働きがあります。一般的に、アダプトゲンが運動能力向上作用を発揮するためにはある程度の摂取期間が必要だといわれていますが、200ミリグラムのロディオラロゼアエキスの短期摂取によって最大酸素摂取量、最大二酸化炭素産生量、肺の換気量が増加し、持久力が向上したという研究結果も発表されています。
- 運動によるダメージを抑え、回復を促します。36人の被験者を三つのグループ（340ミリグラムのロディオラロゼアエキスを一日2回、エクササイズテストの30日前～6日後にかけて摂取するグループ、同量のプラシーボを摂取するグループ、何も摂らないコントロールグループ）に分け、エルゴメーターで疲労するまでこがせたところ、プラシーボグループとコントロールグループのエクササイズ5時間後のC反応タンパクレベル（炎症の指標）が4倍に上昇していたのに対し、ロディオラグループは2倍の上昇にとどまっており、さらに5日後の検査ではロディオラグループのみがノーマルレベルまで戻っていました。また、全グループ共5時間後のクレアチンキナーゼレベル（筋破壊の指標）が10倍に上昇しましたが、5日後の測定ではプラシーボグループとコントロールグループが15倍までさらに上昇したのに対し、ロディオラグループは7倍にまで低下しました。
- cAMPレベルを増加させることでホルモン感受性リパーゼを活性化させ、脂肪の分解（トリアシルグリセロールを遊離脂肪酸とグリセロールに分解）を促します。
- 筋肉組織内でのATPおよびクレアチンリン酸の再合成や、脳細胞内でのATPおよびクレアチンリン酸の生産を促します。ラットをロディオラロゼアエキス摂取グループ、ロディオラクレニユラータエキス摂取グループ、コントロールグループに分け、疲労するまでの遊泳時間を測定したところ、ロディオラクレニユラータグループが4.3パーセントの増加だったのに対し、ロディオラロゼアグループは24.6パーセントの増加が見られました。また、エクササイズ後のATPレベルを測定したところ、コントロールグループ、ロディオラクレニユラータグループ共30パーセント程度の減少が見られましたが、ロディオラロゼアグループは10パーセント程度の減少にとどまりました。さらに24時間休ませた後の測定では、ロディオラロゼアグループのATPレベルがエクササイズ前の97パーセント程度まで回復していたのに対し、残りのグループはロディオラロゼアグループのエクササイズ後の数値にも達していませんでした。
- ヘモグロビンや赤血球レベルを高めます。
- 筋中グリコーゲンや肝臓グリコーゲンレベルを維持します。動物を使った研究で、ロディオラロゼアの摂取によって血中のインシュリンレベルの増加とグルカゴンレベルの減少が見られ、また肝臓グリコーゲンが50～80パーセント増加したと発表されています。

○筋タンパクの合成を促します。

○性的能力を高めます。勃起不全や早漏の男性患者35人に100～150ミリグラムのロディオラロゼアエキスを3ヶ月間摂取させたところ、26人の症状が大幅に改善されたという研究結果が発表されています。この中で、前立腺液の正常化と尿中の17-ケトステロイドの増加が見られましたが、17-ケトステロイドはアンドロゲンの代謝産物であり、このことは体内での男性ホルモンの生産が増加したということを示唆しています。また、女性の場合、無月経の患者の改善に効果があったという報告があります。シベリアでは子宝に恵まれ、健康的な子供ができるように婚姻前のカップルがこのハーブを摂ることが伝統となっています。

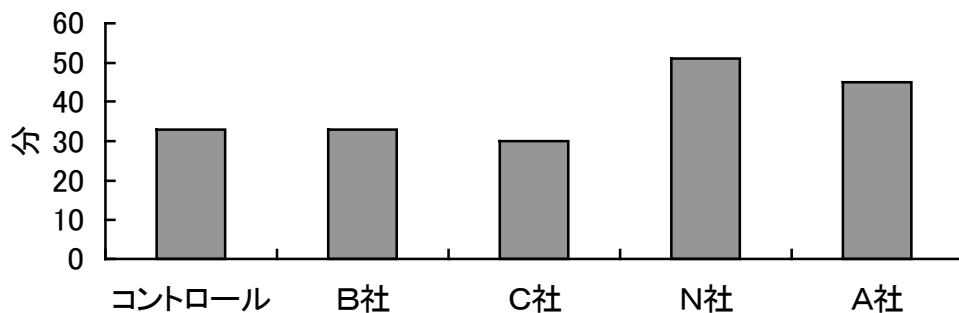
○免疫機能をサポートします。ロディオラロゼアの摂取によって消化管と脾臓のナチュラルキラー細胞が活性化することがわかっています。また、ストレスによってB細胞の働きが抑制されるのを防ぐ働きがあります。

○記憶力や集中力を改善させます。脳幹から大脳皮質や辺縁系に向かう上行性経路でのノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニンの放出を促すことで大脳皮質の認知機能、前頭葉や前頭前野の学習機能を向上させます。また、加齢に伴うアセチルコリンレベルの減少は記憶力の低下の原因となりますが、ロディオラロゼアにはこの機能障害を予防したり改善したりする働きがあります。

○循環器系を保護します。ストレスによるカテコールアミンや副腎皮質ホルモンの分泌が長期間続くと、心臓への負荷が増大し虚血性心疾患や高血圧症の原因となりますが、ロディオラロゼアはストレス反応中のこれらの分泌を抑えることで心臓へのダメージを予防したり軽減したりします。

○抗酸化作用があります。抗ガン剤と併用することで、抗ガン剤の持つ毒性を弱めながら抗ガン作用をサポートします。また、ロディオラロゼア自身にも腫瘍の成長を阻害したり、DNAを損傷させる突然変異原の活動を抑える働きがあります。

シークレット ガーデンにはロディオラロゼアの他にエゾウコギというハーブも含有しています。エゾウコギはシベリア人参、エレウテロコックスとも呼ばれているアダプトゲンで、ロディオラロゼアと同様、ストレスに抵抗して精神的・肉体的パフォーマンスを向上させる働きがあることが古くから知られています。ロディオラロゼアが主にカテコールアミンやセロトニンなどのモノアミンおよびオピオイドの合成やレセプターの働きを調節することでアダプトゲン作用を発揮するのに対し、エゾウコギは主にHPA系（視床下部-下垂体-副腎皮質系）でアダプトゲン作用を発揮するといわれており、この二つのハーブを組み合わせることで単体使用時にはない相乗効果が得られると考えられています。なお、シークレット ガーデンは日本粉末薬品製のエゾウコギを使用していますが、この原料は他社製のよりも抗疲労効果が高いことが愛媛大学医学部によるマウスを使った研究によって明らかになっています。



■ マウスに各社のエゾウコギエキスまたは蒸留水(コントロール)を与え3日目、5日目、7日目、9日目に強制遊泳させて遊泳時間を測定したところ、9日目においてN社(日本粉末薬品)のエキスを与えたマウスが最も遊泳時間が長く、抗疲労効果が高かった。

#### 構成成分 (1カプセルあたり)

ロディオラロゼアエキス (ロザビン3%以上) ..... 150mg  
エゾウコギエキス (イソフラキシジン0.06%以上) (原生薬換算) .... 150mg (4050mg)  
その他の成分: 被包剤 (ゼラチン)、タピオカスターチ、ショ糖脂肪酸エステル、微粒二酸化ケイ素

使用例: 一日1～2回、1～2カプセルずつを空腹時にお摂りください。夜に摂取すると睡眠が妨げられる可能性がありますので、朝食や昼食の30分前の摂取をお勧めします。