

Dr.Horiguchi の健康コラム No.16(2015.3.23)

ギャバについて

ギャバ（ γ -アミノ酪酸）は自律神経系のバランスを整えます。特に交感神経の緊張を鎮め、低迷している副交感神経の働きを回復します。自律神経のバランスの悪化はあらゆる病気の引き金になります。

