



自然派美容室ビーフェイス  
練馬区旭町1-15-5  
TEL 03-3976-1201  
http://www.b-face.co.jp

✿ 手にとって見ていただき  
ありがとうございます。



## ☆考えちゃう...?

### ◇女性のお悩み ランキング

- 第1位 生理不順
- 第2位 便秘
- 第3位 甲状腺の病気
- 第4位 子宮筋腫・内膜症
- 第5位 肩こり・腰痛
- 第6位 冷え性
- 第7位 肌の悩み
- 第8位 子宮がん・乳がん

### ◆男性のお悩み ランキング

- 第1位 糖尿病
- 第2位 高脂血症
- 第3位 高血圧
- 第4位 前立腺
- 第5位 痛風
- 第6位 ED
- 第7位 二日酔い

### ◇中高年のお悩み ランキング

- 第1位 メタボリック
- 第2位 がん
- 第3位 大腸ポリープ
- 第4位 骨粗鬆症
- 第5位 更年期障害
- 第6位 リウマチ

### ◆アレルギー・心のお悩み ランキング

- 第1位 花粉症
- 第2位 アトピー
- 第3位 目の疲れ
- 第4位 目の充血・乾き
- 第5位 見え方異常
- 第6位 ダイエット
- 第7位 うつ病
- 第8位 白血病

いつ頃のアンケートかは、  
分からないのですがこの  
ように健康の悩みは、様々  
な不快症状を引き起こし  
深刻な状態に陥る怖い病気  
ばかりです。

自分や家族が病気になると、  
全て医者に託す。

しかし、完全に医者  
に任せていいのだろうか？

自分で何かできる事は、  
ないのだろうか？

~~~~~  
死亡の原因の約5割は  
がん、急性心筋梗塞、脳卒中  
などの3大疾病です。  
その中でも3割が「がん」  
と言われているけれど？  
本当にそうなのか・・・？  
少し考えてしまう。

このように、  
「がん」「脳卒中」「心疾患」  
「糖尿病」などが死亡原因  
のほとんどを占めている  
のは確かなようだが。

このような悩みは、  
決して珍しいことではなく  
誰にでも、現実にある事!!

もう一度、考えてください!  
自分や自分の大切な人が  
病気になったら？  
あなたならどうしますか？

このごろ本屋さんをのぞく  
とたくさんのお医者さんが  
本を出しています。

医療現場の在り方や  
いろいろな病気のこと、  
検診・ワクチン・禁煙・  
ダイエットに至るまで数  
限りなく出ています。



その中でも免疫療法に  
関する本は、かなり多い  
ように思われます。

それは・・・  
\*世界の医学界の  
共通認識として

【病気と闘う最後の  
主役は、最先端治療で  
はなく自分自身の持つ  
「免疫システム」である。】  
といわれているからの  
ようです。

ところが良く考えると  
疑問がでてきます。  
それは「がん」に関してです。

人間の体内には1日約5千個ものがん細胞が生まれると言われています。

この、がん細胞は、体内の正常な細胞がちょっと変わったもの。

つまり体内のタンパク質を使って育ってきた「自分自身」の細胞だと言うこと。

ということは、免疫細胞には異物と「がん」を認識できない？

人間の免疫システムが「がん」細胞を敵とみなさないからこそ、「がん」は、発生したのでは、無いでしょうか。

免疫細胞は、外から入ってくるインフルエンザウイルスのような「異物」ならばキャッチして排除することができるが自分自身の細胞の変化だと異物と認識できない。

つまり、免疫療法では「がん」に対しては、意味がないということになる。

免疫療法の一つに漢方薬があります。

漢方薬は「がんに効く」と言いますが、実は漢方薬メーカーの津村順天堂の薬理研究所長を務めた細谷英吉氏の著書「漢方の科学」(講談社)で「がんを治す漢方薬は、ありません」と20年前に明言し、今もこの説は履かいらされていません。



免疫療法が全て意味がないと言っているのではなく、あくまでがんに関しては、無意味かもしれないと思うのです。ですから、これを食べるとがんにならないとか、これをするのがん細胞を殺してくれると言う話がよくありますが、それに高いお金を払うのならば美味しいものを食べたほうがいいのかもありません。

ただし、これは私の見解であるということをご理解ください。

がんは男性で2人に1人女性で3人に1人がかかっていると言われていています。かなり高い確率です。



免疫力は、高いに越した事はない・・・実際に免疫力が高いと体のどこかに異常をきたすという話は、聞いたことがありませんし、

がんで手術をした後に抗がん剤治療を受けた人の中で嘔吐や髪が抜けるという症状のあった人たちと無かった人たちの話を聞いてみると何らかの運動・健康食品や免疫向上サプリを飲んでいた人たちが圧倒的に嘔吐や抜け毛という症状が少なかったことがわかりました。

私は、生涯現役でいたいと思っています。

そう思っている人は、多いと思います。

- ・寝たきりにならない
- ・ボケない

このような症状も免疫力の高い人の方がなりにくいことがわかっています。では、免疫力を上げるには!

**\*しゃべって、笑って、食べて**

手足の運動を心がけている人は、多いと思いますが「口の運動」を意識している人は、少ないかもしれません。

たとえばガムを噛むと、脳全体の血流が増えることが明らかになっています。噛む時に動く筋肉(咬筋)は脳の神経とつながっているので脳の活性化にもつながります。さらに唾液が出ることで消化酵素の分泌も促されます。

自分の力で口からきちんと食べるという行為がボケの予防になるのです。

**\*声を出してストレスを吹っ飛ばす!!**

人としゃべることで気分転換になり、五感や情動が刺激されます。

ひとり言やテレビにツッコミを入れるのも意外と良いみたいです。

また、ヨッシャーなど大声で気合いを入れると「脳のブレーキがはずれる」と言われています。

大声を出すとパワーにつながるということなのです。

**\*笑い、副作用のない良薬**

笑うことで心拍数や呼吸数が増え、血行が良くなり、横隔膜が大きく上下して腹筋・背筋の運動になります。また、深呼吸効果など自律神経とホルモンバランスが整い血糖値や血圧の安定にも働きます。

ボケ治療の最先端でカラオケが脚光を浴びています。歌詞とメロディー、リズムに合わせてうまく歌おうとすることで情動と脳が活性化します。

笑いと同じで深呼吸ができ、横隔膜が上下し心肺機能が高まります。

普段の生活では、表情筋は全体の30%ぐらいしか使われていないのでなるべく大口を開けて笑い、歌たほうが良いのです。



食べることも、五感のすべてを心地よく刺激し、内臓の働きを高める、最高のインナーストレッチです。

**\*良く歩く人はボケにくい**

人生を元気に生きる秘訣「体を動かし続け、使い続けること」

家屋も人が住まなくなるとたちまち廃屋になってしまいます。

人もケガや病気さまざまな理由で心身・脳の働きが低下するとみるみる衰え

「廃用症候群」と呼ばれる機能不全状態に陥ります。筋肉は使わないとすぐにやせ衰えます。

全く使わないと筋肉は、1日に3%以上も低下し続け、高齢者の方は、1か月寝たきりでいるとほとんどの人が歩けなくなってしまいます。

人間の下半身には、体全体の筋肉の3分の2がついていて脳幹(呼吸、血圧、体温などの調節中枢がある)とつながっています。

人間は歩くとき、足の裏や下半身の様々な筋肉からの神経刺激が脳新皮質の感覚野(運動の認識をする場所)に伝わり、その過程で脳幹を刺激し、歩行中には、脳全体の血行も良くなります。



筋肉は、良く使っていると高齢者になっても日々太くなり、強さが増すことが分かっています。脳の神経細胞も、良く考え、感じ続ける限り、100歳になっても日々活発に活動し続けます。

やはり寝たきりやボケた人生よりも自分のことは、自分ででき、いつも若々しく見え、生涯現役を貫くには、常に夢を持ち、その夢に向かって止まることなく歩み続けることと言葉や思考も常に前向きに保つことが大事です。

**自信を持って、貴方は若い!!**

**\*\*\*花粉症\*\*\***

今年は、中国からの厄介者もプラスしてなんでもない人までやな感じになってきています。

花粉症の防御法は、まず、吸い込まない! 持ち込まない!

外出時はマスクにメガネそれに帽子にマフラーやスカーフ、上着は、丈の長めのコート類で花粉の付きにくく払い落としやすい、ナイロンなどのツルツルした素材のものを身につける。

病院においてあったパンフに書いてありました。想像してください。誰ですか?

外国でその格好で銀行に行ったら絶対怪しまれる!?

日本では、意外によく見るスタイルだ。



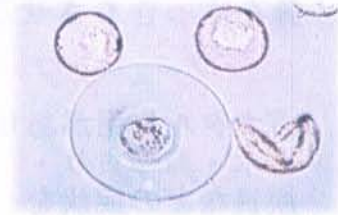
花粉症を悪化させないためには、花粉の飛散量の多い日や時間には、なるべく外に出ないを心がける、因みに午後1時から3時位が1日の中でも花粉の飛散量が多い時間ですから外出を控えると良いでしょう。

ほかに、風邪、喫煙、飲酒、自律神経の乱れは、大敵です。

風邪や喫煙は鼻の粘膜を傷つける原因になり、お酒は血管を拡張させて鼻づまりを起こしやすくします。

また、寝不足や過労は避け免疫力を高めるように努めストレスなどによる自律神経の乱れは、症状悪化の原因になります。

軽い運動などで自律神経が正常に保つように努めましょう。



電子顕微鏡で見たスギ花粉

ポリフェノールを含む食品や緑黄色野菜などとくにヨーグルトに含まれる乳酸菌はアレルギー症状の改善にある程度の効果があることがわかっています。

乳酸菌は免疫力と関係のある腸内環境を整える働きもあります。

ハーブティーも花粉症の症状を和らげると言われています。



### ペパーミント



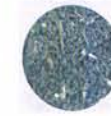
抗アレルギー作用とメントールの香りが鼻をすっきりさせる。

### エンダーフラワー



抗カタル作用があり、鼻水・鼻づまり・涙目などの症状を和らげる。

### ネトル



ビタミン・ミネラルが豊富で血液を循環する効果に期待ができる。

### アイブライト

目のかゆみや涙目など目の症状を和らげる。

### ルイボス

活性酸素を消去して老化防止やアレルギー症状を緩和する。

この他にも心と体のバランスを整えるとされているアロマセラピーは自律神経の乱れを抑えてくれる役目があります。

花粉症の時に使うと良いエッセンシャルオイルは...

### ティートリー (フトモ科)

フレッシュで清潔感の漂う香り。

### ペパーミント (シソ科)

歯磨きやガムなどでおなじみの強くしみ通るようなメントールの香り。

### ユーカリ・グロブルス (フトモ科)

クリアで鋭い体にしみ通る清々しい香り。



この時期、花粉症の方は辛いと思いますが上記に書いたように免疫力をつけることともう一つは、自分で自分をマインドコントロール(自分の脳に錯覚を起こさせる)こと。これは、私が花粉症を克服した方法で副作用もなく害がないのでおすすめします。

今回は摩訶不思議なこと・・・を