



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。

*** ** ** ** *

全ては脳が...

こんな話を聞いた
ことがあります。

ある女性の話なんですが、
その女性は食事する度に
「私は食べれば食べるほど
痩せていく、

食べれば食べるほど痩せて
いく、食べれば、、、」と

いう風に、いつも呟いて
いたそうです。

そういえば、芸能人の名前を
忘れてしまったのですが同じ
事を言っていた人がいたのを
思い出しました。

その芸能人の方は、今ではい
くら食べても太らないよう
になった、といていたのを思
い出しました。

周りから見たらちょっと
変わった人ですよ。

普通は「食べたら食べただけ
太っていく」

「あ～食べた～
また、太っちゃう」と

常にこんな感じで呟いてい
るとちゃんと呟いたとおりに
太っていくんですね。

これが世間一般の常識、
人間の体のメカニズム
だと思いますよね？

でも・・・違ったんです。

なんとこの女性、
「私は食べれば食べるほど
痩せていく」

という一見おかしいことを
呟いていただけで

なんと、3ヶ月後には
4キロも痩せたそうです。

普通にダイエットするだけ
でも3ヶ月で4キロも減らす
なんてなかなか大変ですよ。

でも、それが食べても痩せ
ると呟くだけで痩せて
しまったんですね。

もちろん、
この女性は呟くだけで
その他には運動も食事制限
もダイエット用のサプリメ
ントの使用も全く何もして
いませんでした。

正真正銘、呟いて
いただけなのです。

いったい・・・なぜ？
このようなことが
起きたのでしょうか！

それは・・・

「**脳の力**」によるものです。

人間の脳にはとんでもない
力が秘められていて、
自分が意識をしていなくて
も外的な要因に強く
影響されます。

意識をしていたならば、
もっとすごい成果が出る
のです。

(ちなみに一番、人間が

影響を受けるのは自分
の声だそうです。)

今回の場合でしたら、
彼女自身の声ですね。

「**食べれば食べるだけ
痩せていく**」と

いう常識外れな言葉をかけ
続けたことで彼女の脳は

「**私は食べれば食べる
ほど痩せていくんだ**」

と、認識をして実際にそう
なってしまったのです。

**脳には不合理なことを
嫌う性質があります。**

「食べれば痩せる」と
自分で言っているんだから
太ることを嫌うんですね。

少し信じられない話かも
しれませんがこれは学問的
にも立証された紛れもない
事実なんです。

そして、この学問的にも
正しい方法を使えばあなた
はどんどんと自分の望む姿
に近づいていけるのです。

もし、毎日の仕事で疲れていたら「私（俺）は何をやっても全然疲れない」

「短い睡眠時間でも目が覚めたら全ての疲れが抜けている」

「今よりもっとお金が欲しければ」

「どんどんお金が入ってくる」

「何をやっても全てのこと がうまくいっている」

などと、口癖にして、自分の脳に言い聞かせていけばだんだんそのようになてくると言うことです。

後、何があっても

「ツイてる・ツイてる」と言うのも結構いい結果を出すみたいでおすすめです!!

10年以上連続で高額納税者ランキングの10位以内にランクインし続けた、私の大好きな齊藤一人さん

は、どんな状況に置かれても「ツイてる・ツイてる」と呟き続けていたそうです。

信じるか!? 信じないかはあなた次第です。

スポーツ選手や記録に挑戦する人たちに指導者の方たちが「君はできる、お前がチャンピオンだ」などと常に声をかけ続けるのも「脳」に言い聞かせて夢への実現を手助けしているのです。



誰に迷惑をかける訳でもなく、お金がかかる訳でもない、将来の夢をお持ちの方は、疑うことなく、呟き続けると良い結果への近道になると思います。

脳は単純かつ精密!!

* * 第二の脳 * *

皆さんは第二の脳がどこだかご存知でしょうか。

体の中で最も早く形成されると言われている場所で心臓よりも神経よりも早くできるそうです。

それは・・・「腸」
だそうです。

腸の働きについては、以前は、年に数百程度だった学実論文も今や1,000を超える勢いで発表されているそうです。

腸は、食べ物を消化し・吸収して、便を作るだけでなく栄養分を全身に供給するいわば「健康の発生源」です。

体に良いものを摂れば、小腸が栄養分を吸収して体に供給します。その結果私達は、健康を保つことができるのです。

反対に有害なものを吸収してしまったら・・・

腸は「病気の発生源」となってしまうのです。

腸の中には、常在細菌と呼ばれる細菌が棲みついており、その細菌の数は、約1000兆個と言われ、それらは、体に良い活動をする「善玉菌」悪影響を与える「悪玉菌」特に良い働きも悪い働きもしない「日和見菌」に分かれます。

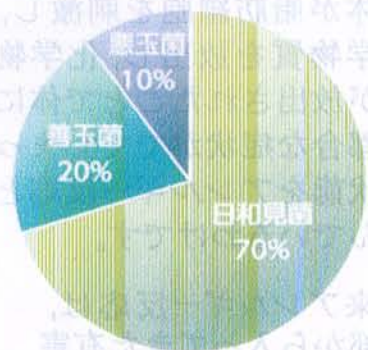
赤ちゃんの時に腸内に沢山あった善玉菌は、加齢や食生活の乱れストレスなどで減少してしまいます。



その結果、腸内の細菌バランスは乱れ、悪玉菌の働きが強くなり、消化吸収などに悪影響を引き起し、お腹の調子やカラダ全体の健康・美容などに悪い影響を及ぼしてしまいます。

☆ 腸内細菌の割合

常に悪玉菌よりも善玉菌を有意にすることが大切!!



* 善玉菌の特徴

- ① 病原菌が腸内に侵入するのを阻止する
- ② 悪玉菌の増殖を抑えて腸内への増殖を防ぐ
- ③ 腸の運動を促して便秘を防ぐ
- ④ 免疫機能を刺激して生体調整のために働く

* 悪玉菌の特徴

- ① 腸内のタンパク質を腐敗させ、様々な有害物質を作り出す

- ② 便秘や下痢, 肌荒れなどを引き起こす要因になる
- ③ 腸内フローラを悪化させ, 生活習慣病などの要因になる
- ④ 加齢と共に増加し, 老化の原因になる

* 日和見菌の特徴

- ① 腸内の最優勢菌として大人の腸内フローラの形成に寄与する
- ② 悪玉菌の増殖と共にその動きに同調する
- ③ 腸内フローラのバランスが崩れることで日和見感染の要因になる

人の腸管内では多種・多様な細菌が絶えず増殖を続けています。これを**腸内細菌**と言います。

個々の菌が集まって複雑な微生物生態系を構築しています。この微生物群集を**腸内フローラ**と言います。

簡単に言うと腸内細菌という花を咲かせるお花畑を**腸内フローラ**と言います。

☆ 腸内環境の改善で

腸内環境を整えると色々なトラブルが改善できそう。気管支喘息やアトピー性皮膚炎等のアレルギーにも良い結果が出ています。

腸には、関係がない病気だと思えますが実は、密接な関係があるようです。

気管支炎は、その発生のメカニズムは大きく二つに分かれます。

一つは非アトピー性の気管支炎で成人がかかる喘息のほとんどがこちらです。非アトピー性の気管支炎は腸の状態は、あまり関係がなさそうです。

腸に関連性のあるのは、もう一つの喘息アトピー性の気管支喘息です。

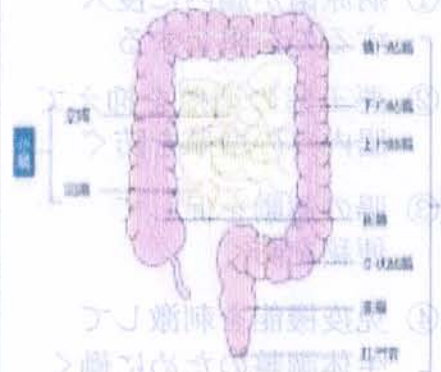
アトピー性の気管支喘息は、アトピー性皮膚炎と同じ理由で起こる喘息で、小児喘息のほとんどはこちらです。

アレルギーを起こす仕組み。原因物質であるアレルギー

が体内に侵入するとそれに対抗する抗体が作られます。

アレルギーが体内に入ると抗体が脂肪細胞を刺激し、化学物質を放出し、化学物質が放出されたことで体に不都合な症状がでてしまった状態をアレルギー反応と呼んでいるわけです。

本来アレルギー反応は、外部から入ってきた有害物質に対する防御作用ですから、免疫作用の一つになります。



腸内環境が良好ならば、免疫システムは正常に働き、体外から入ってきた物質が有害か無害かを間違って判断することはありません。

無害な物質に必要以上に攻撃を加えるようなアレルギー反応を起こすことは、まずないのです。

しかし、この頃は添加物の沢山入ったファーストフードや**トランス脂肪酸**の含まれたパンやお菓子を好んで食べることも腸内環境の悪化を加速させています。

昔に比べるとかなり免疫力は下がっています。

今の日本は、公衆衛生が改善したため、食べるものにも不自由することがなくなった結果、アレルギー大国になってしまったという皮肉な事です。

アレルギー症状の多くは腸内細菌を整えればある程度は、改善して行くと言われています。

それは、免疫細胞に関係があります。

免疫細胞(白血球)は、**小腸の内壁に70%**が集結していると言われています。

♡小腸は人体最大の免疫機関

免疫機能を向上し、コレステロール・血糖・血圧を安定させ、活性酸素を減らしたり、生活習慣病や老化を抑制する働きをしています。たとえば、小腸の上皮細胞には外部から侵入してきた病原菌などを認識する様々なレセプター(受容体)が働いていて、このレセプターがまず、病原菌に対して反応し、ディフェンシンと呼ばれる抗菌物質を分泌します。



簡単に言うと、これが自然免疫の働きの基本にあたり、こうした細胞レベルの自然免疫が機能することで菌やウイルスの感染が初期段階で防ぐ事が出来るのです。

♡ストレスは万病の元

病気のほとんどはストレスが原因とされています。がこのストレスの解消に有効なのが**セロトニン**と言う神経伝達物質です。

この10年ほどで「心の病」と言われている**うつ病**は、脳内の**セロトニン不足**と**グルタシオン**と言う酵素が不足しておきると言われています。

セロトニンは心のバランスやストレス解消に大きく関係しており、**セロトニン**の活性化により朝の目覚めが良くなり、心身の健康状態も良くなります。

一般的なうつ病の投薬治療は、脳内のセロトニンを増加させる薬が使われていますがこの治療で改善や完治した例はほとんどなく治るどころか薬の副作用で攻撃的な性格になったり、最悪な場合は自殺をしまったりすることすらあるようです。

実は、セロトニンの**95%**は腸のぜん動とともに分泌されています。

信じられないかもしれませんが脳内で分泌されるのは、わずか**3%**だそうです。

腸がしっかりとぜん動している状態で消化・吸収・排泄がスムーズに行われセロトニンもしっかりと分泌されます。

昔、15年以上うつ病で病院に通っていた人の話を聞いたことがあります。

この女性がうつ病を克服した方法がなんと**酵素**による**ファスティング**だったそうです。

腸を**ファスティング**により綺麗にして**酵素**を補うことでこの女性の腸の中は食によって酵素を無駄に使われなくなり、**グルタシオン**の不足も補え、**セロトニン**もすっかり分泌されたことで15年苦しんだうつ病を克服したのです。

セロトニンは幸せを感じるホルモン!!

暴飲暴食・ストレスをさげ、**生涯現役!! 幸せいっぱい**