

ムスピの会ニュース

発行
ムスピの会
出版部
4月の月齢
上弦 4/1
満月 4/8
下弦 4/15
新月 4/23



宇宙生理学入門① 笑顔がもたらす宇宙意識

微笑で免疫細胞の活性化

微笑みは万国共通の親愛表現です。微笑まれて悪い気がする人はいないですよ。雑誌の表紙を飾る女性たちは何時も素敵な笑顔をたたえています。

実は、この微笑みには優れた生理活性作用があることが科学的にわかってきました。

アメリカ医学の中に精神神経免疫学という分野があるのですが、これは、心の在り方で自律神経に働きかけ、内分泌の働きを高め、免疫機能を活性化させようとするものです。

その一つの手法に笑い療法があります。例えば、がん患者さんに30分に1回鏡を見ながらニコッと笑うことを繰り返してもらうことで、がん細胞を捕食する免疫細胞ナチュラルキラー細胞(NK細胞)の働きが通常よりも5〜6倍活性化することがわかっています。これを顔面フィードバック効果といい、作り笑いでも効果があるそうです。

病の原因は心的ストレス

「病は気から」という諺があるように、ほとんどの病気は心理的ストレスが原因となって発症することが多いです。実際に、病気の方に寄席や漫才といったお笑い芸能を見せると、内分泌機能が活発化し、糖尿病やリウマチの症状が改善することが報告されています。これを裏付けるかのように慢性関節リウマチは気分のよいときは痛みが軽く、気分が悪いときは痛みが

強く出る特徴があります。特にリウマチの患者さんは、他の病気の方よりも笑いが少ないようです。また震災などで被災された方のNK細胞も活性が著しく落ちることが報告されています。

笑いで副交感神経にスイッチオン

リウマチの治療薬として用いられるのがステロイド(副腎皮質ホルモン)ですが、本来は副腎からコルチゾールという魔法のホルモンが分泌され、リウマチやアレルギーなどの炎症を抑えてくれます。このホルモンはストレスを軽減させるホルモンで、過度のストレスを受けると分泌が悪くなり、体全体に炎症反応が広がります。

「腹を抱えて笑う」という表現がありますが、笑うことで胃腸の緊張がなくなると、ストレスで過緊張状態にあった交感神経が、リラクシングや癒しをもたらす副交感神経に素早く切り替わり、胃腸や副腎といった内分泌を管理する器官からさまざまなホルモンが分泌され、炎症反応が治まると考えられます。

そして、笑うことで口角が上がると呼吸が楽になり、酸素の吸入量が増えます。これは副交感神経にスイッチが切り替わるからで、その瞬間、筋肉に集中していた血液が内臓に戻り、傷んだ細胞の再生や修復、血管内に滞った老廃物や毒素の解毒がはじまります。

笑いで幸せ感UP!

さらに、脳への血液量が増加することで、脳がリラックス状態になり、ストレス波のβ(ベータ)波がα(アルファ)波に切り変わり、幸せ感が増します。

笑い続けることで、α波はさらにゆっくりとしたθ(シータ)に変化し、モルヒネの50倍以上の痛み止め効果をもたらす鎮痛ホルモンのβエンドルフィンが分泌されます。これは幸せホルモンとか抗ストレスホルモンと呼ばれるもので、不安や心配、恐怖、怒りといったネガティブな意識を嬉しい、楽しい、幸せ、ありがたいといったポジティブ意識に戻してくれます。

イルカと一緒に泳ぐことでも同じような癒しの効果が得られますが、これはイルカの発する音波が水中で人間に到達することでθ波が発生し、βエンドルフィンが分泌されるためです。沖縄やハワイでこのドルフィン療法が受けられますが、笑っただけでも幸せ状態になり、うつ病や引きこもりをはじめ、さまざまな症状の改善が期待できます。

また、脳波がθ波状態になると、ひらめきやインスピレーションといった直観力が冴え、テレパシーやチャネリング、透視といった潜在能力が開花し、宇宙の真理や摂理、法則に目覚める覚醒状態が訪れます。これを「悟り」や「涅槃の境地」と言ってもよいでしょう。プチ断食や食事療法でお腹をすっきりさせることでも素敵な笑顔につながります。

笑いで素敵な現実を引き寄せる

私たちは日常生活の中でさまざまなストレスにさらされていますが、まずは口角を上げて生活してみませんか。私も大阪駅や東京駅などの混雑する駅内を移動する時に、意識して口角を上げるようにしたら、人とふれることがなくなりました。多分、平和な愛の波動が笑顔から出ているからなのでしょう。「笑う門には福来る」と言うように、笑いの波動は、素敵な現実を引き寄せてくれます。

もし、今が思うような現実でないなら、ぜひ、笑ってみてください。きっと、心地よい現実が変わっていくはずです。

普段の食材でピンチを切り抜ける！

なかなか終息のみえない新型コロナウイルス。海外では国内封鎖や食糧品や日用品の買い占めなど、経済だけでなく、日常生活にもさまざまな影響がはじめています。食糧の多くを輸入に頼り、自給率の低い日本にも今後影響がないとはいえません。むやみな買い占めはよくありませんが、万が一の備えは重要です。特にアレルギーのある方は缶詰などの調理されたものには注意が必要です。そこで、おすすめなのが、普段食べているもので非常食になるものをストックしておくローリングストック方式です。適度に回転させることで、食品ロスもなく、環境にも負荷をかけません。また、普段使っているものなので経済的！



げん米ごはんの素

原材料：玄米（福岡県うきは産・自然栽培米）

定 価：1kg 3,300 円（税抜）

300 g 1,200 円（税抜）



玄米が苦手という人に朗報！

長期保存可能・洗わず炊けるので非常食におすすめ！

***水蒸気加圧焙煎（特許製法）** することで食べやすく、消化がよい玄米になりました。玄米の糠臭さが全く無く、モチモチした触感で、胃腸に負担がかかりにくく、玄米が苦手な方でも食べやすい画期的な玄米です。お使いの電気釜で手軽に炊けます！

*特許製法・特許第 6496859 号

げん米ごはんの素の特徴

- **水蒸気加圧焙煎**による**酸化還元製法**なので、マイナスイオン（マイナス水素電子）を多く含み、炭や水素水と同じような健康効果が期待できます
- 独自の製法により、玄米の問題点であるミネラルの吸収を阻害する**アブシリン酸の残留がゼロ**に！
- 玄米の表皮が多孔質に変化しているので、**消化吸収力がUP!**
- 玄米の栄養価を損なわずに加工しているので、**玄米のビタミンやミネラルを余すことなく摂取**
- **白米に少量混ぜて炊くだけ**で、手軽に玄米の栄養を取り入れることが可能
- 酸化しにくく、**最長 5 年保存可能**（賞味期限は保管状況を考慮し 3 年に設定）
- 洗わず、そのまま水を加えて炊けるので、**災害の時の非常食・備蓄食に最適**
- **発酵を促す**ので、玄米甘酒を作る際に少量加えることで、より美味しくなります
- 玄米が食べづらい方でも、**モチモチした触感と香ばしさ**で美味しくお召し上がりいただけます

召し上がり方

白米 1 合につき **大さじ 2 杯（約 15g）程度** を洗わずに入れ、電気釜等で通常通り炊いて下さい。お使いの電気釜などにより変わりますが、分量は 1 割増しで炊いてください。お好みで混ぜる量を加減して下さい。



保存方法

開封後は湿気に注意し、常温で保存して下さい。

長期保存がきくおすすめ食材！



- ・玄米（最大の保存食！完全栄養食）
- ・乾物（ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富、旨味）
- ・豆類（必須アミノ酸が豊富、貴重なタンパク源）
- ・梅干し（優れた殺菌力、疲労回復、鉄分豊富）
- ・ドライフルーツ（ビタミン、ミネラル、食物繊維）
- ・干し野菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維）
- ・味噌（発酵によりアミノ酸やビタミンが豊富、腸内環境を整える）

※市販の非常食だけでは、タンパ質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しがちです。保存の効く使い慣れた食材を活用しましょう！