

●楽にヤせる! 30代・40代向け「筋肉体操」、50代には「筋膜ストレッチ」

からだにいいこと

表紙は
小倉優子さん

2019
April
620YEN **4**

とじ込み付録

眼科医が考案
貼るだけで
目がよくなる写真



50代は「**筋膜ストレッチ**」
30代・40代向け「**筋肉体操**」

年代別

だから、ラクにヤせる!

- お腹が凹む!
「ダンゴ虫ポーズ」
- 下半身が細くなる
「レッグ湯もみ」
- もつ+しらすで
「筋膜若返りおかず」

何歳でも素肌美人になる
「肌細胞生まれ変わり」術

●美肌菌を育てる「ヨーグルトパック」

アレルギーがよくなる
「解毒生活」元年

- 花粉症・アトピーに「鼻の横押し」
- 免疫が整う「300億菌レシビ」

月7千円安くなった!
「スマホ代節約テク」

Close up!
GACKTさん

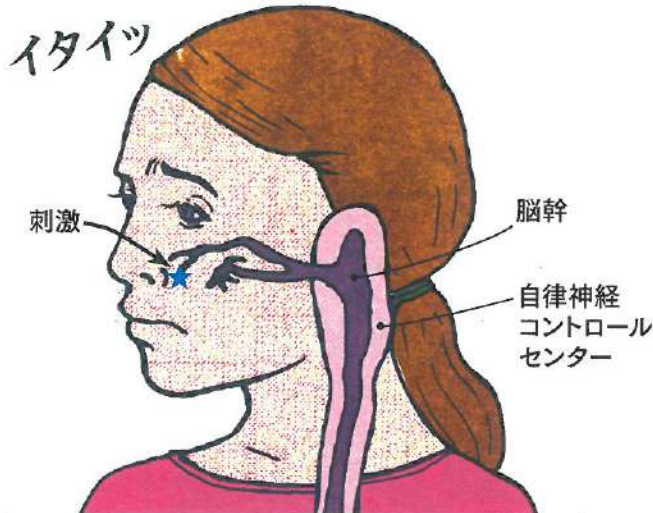


自律神経が一瞬で整う！

スー スー！「鼻の横押し」

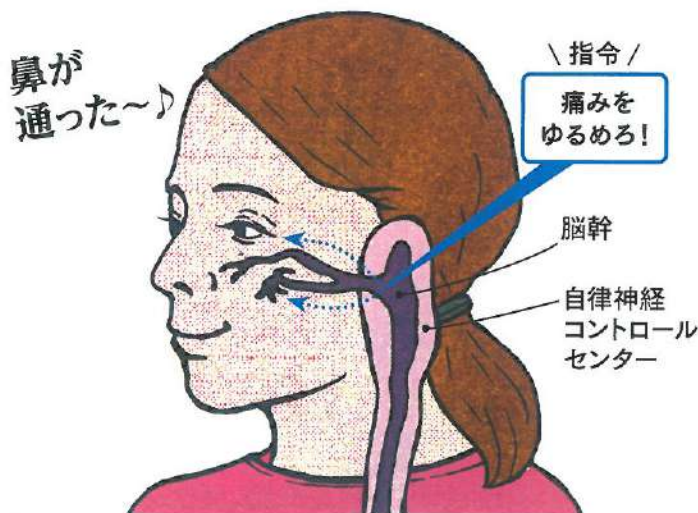
鼻の横押しが効く理由

鼻の横を押すだけで、スーッと鼻が通る理由は、“神経”にありました！



1 指圧による刺激で脳幹に痛みが伝達される

指の腹で痛みを感じるくらい鼻の横を押すと、「痛み」が神経を通じて脳幹に伝達されます。



2 脳から自律神経に指令が出て鼻の血管が縮まる

脳幹に痛みが伝わると、自律神経に「痛みをゆるめる！」と指令を送ります。鼻の血管を縮め、粘膜のはれがおさまり鼻が通るように。

「痛み伝達」で鼻づまり解消！
 続けることで体質改善も

「鼻づまりは、鼻の粘膜が広がって充血している状態。血管の収縮をコントロールしている『自律神経』を調整することで、鼻づまりはラクになります」と脳外科医の工藤千秋先生。自律神経を調整するのに有効な方法が「鼻の横押し」だといいます。

「鼻の横には、痛みを感じる神経が通っています。刺激すると、痛みが神経を通じて『脳幹』という司令塔に伝達されます。すると、脳幹か

ら首の後ろにある『自律神経コントロールセンター』に『痛いところを治せ』と指令が入ります。指令を出された自律神経が、広がっている鼻の粘膜を縮めるため、鼻づまりがラクになるのです」

手っ取り早く鼻づまり解消の効果が得られる「鼻の横押し」ですが、体質改善も期待できるといいます。

「鼻がつまるたびに行うことで、脳が『体にとってラクな状態』を記憶。そのラクな状態を保とうとするため、自然と鼻づまりが減ります」

さらに自律神経は、内臓での消

化や呼吸、代謝などあらゆる臓器に指示を出す重要な役割を担っているため、鼻の横押しにより自律神経を調整することで、体に溜まった毒を正常に排出できるようになるそう。

「鼻の横押しで改善される症状として代表的なのは鼻づまりや花粉症ですが、ハウスダストやダニによるアレルギー性鼻炎や、寒暖差アレルギーなど、多くの不調や悩みが緩和したという実績があります。いつでもでも簡単に行えるので、ぜひ試してみてください」

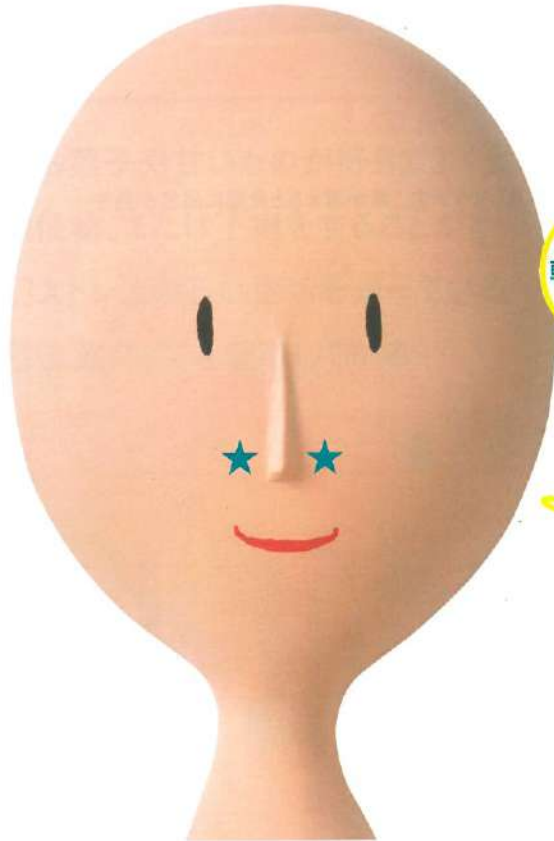
くどうちあき脳神経外科クリニック院長。脳疾患の他、認知症や痛みの治療にも情熱を傾け、心に迫る医療を信条とする。著書に「病気になる神経クリーニング」(サンマーク ¥1,404) 他。



教えてくれたのは
工藤千秋先生

脳に刺激が伝わり、

鼻炎アレルギーが楽になる



痛みを軽く感じる強さで

★を5~10秒押す

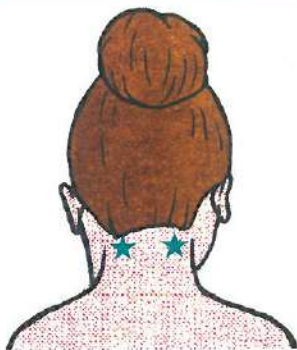
指の腹で垂直に

鼻の横押しのやり方

- 1 左右の小鼻の横の頬骨の下のすき間を指で押し、痛みがあるポイントを探す
- 2 ポイントを見つけたら腹の指で軽く痛みを感じる強さで垂直に押す
- 3 5~10秒押し続け、ぱっと指を離す



コレもオススメ！



全身の自律神経に刺激 アレルギー改善につながる

首後ろの「風池」というツボを押すと、自律神経が張りめぐらされている首の筋肉がほぐれ、自律神経が整います。すると自然治癒力が高まり、アレルギー症状を抑える効果も期待できます。

Q いつ押すのが良いの？

薬を飲む前に押すクセをつけて

薬を飲む前に押すことを心がけると、覚えやすく、習慣にしやすいのでオススメです。

Q どんな体勢で押すの？

座ったままでも寝ながらでもOK

鼻がつまったら、どんな体勢でも良いので押してください。眠れない時に押すのも効果的です。

Dr.工藤に聞きました！
鼻の横押し Q & A



習慣にしてくださいね

Q 目も楽になった気がするけど？

神経がつながっているので効果あり

顔面の神経は脳幹を通してつながっています。そのため鼻の横を押すと、眼精疲労にも効果が。

Q 強さはどのくらい？

痛みを感じるくらい

痛みにより脳幹への伝達が行われるため、「痛い」と感じるのが大切。ただし痛すぎるのはNG。

Q 効果は一過性のもの？

続けることで脳がだまされます

鼻の横押しを習慣化することで脳が「ラクな状態が正常の状態である」と錯覚。体質が改善します。