



IMEDIS

CENTER OF INTELLECTUAL  
MEDICAL SYSTEMS

BRT通信

2022年  
6月号

## 笑顔で自律神経を整える



「笑う」と、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に作られます。

笑いによって作られた「善玉」の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK（ナチュラルキラー）細胞の表面に付着し、NK細胞を活性化します。NK細胞は、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを攻撃する細胞です。活性化することで、攻撃力が増します。つまり、笑うことで免疫力が高まるという事になります。

逆に悲しみやストレスなどマイナスの状況では、NK細胞の働きは鈍くなり免疫力もダウンしてしまいます。

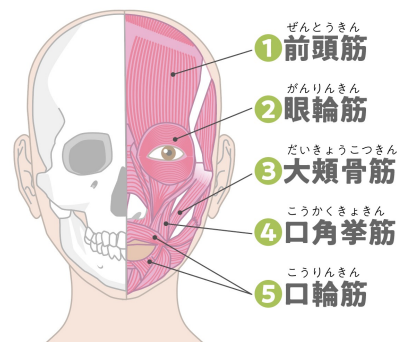
交感神経と副交感神経のバランスが崩れると体調不良の原因となります。起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することにより、リラックス効果をもたらします。笑いは両神経のスイッチを頻繁に切り替えることにより、自律神経バランスを整えます。

### 表情筋が硬いと笑顔が使えない

「表情筋」は顔に存在する筋肉ですが、多くの人が表情筋をうまく使えずに「顔の運動不足」に陥っています。

笑顔を作るのに重要なミネラルは**マグネシウム**です。

まぶたや頬がピクピクするといった経験をしたことはありませんか？このような症状がでるときはマグネシウムが不足しているサインです。マグネシウム不足は、顔の筋肉を緊張させて笑顔が作れなくなります。



さらに、マグネシウムは、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌を促進します。セロトニンは緊張や不安を和らげ、ストレスの軽減を助けるので、笑顔を作りやすくしてくれます。

笑顔で自律神経を整え、免疫力をアップするためにはミネラル補給も忘れずに！

参考資料：

サワイ健康推進課 - “笑い”がもたらす 健康効果

住友林業のリフォーム - “顔の運動不足”を解消！ 表情筋を鍛えスッパリ若々しい顔になる方法

## Natural Mineral Enzyme 毎日が安心。まずは「ミネラル・エンザイム」。

### イメディス・オリジナルサプリメント

- ・ 医師の監修のもと78種類ものミネラルがバランス良く含まれ、吸収を高めるため発酵乳酸菌を配合。
- ・ さらにリラックス効果がある新生児の脳波と同じ周波数を転写済みです。

### 天然由来成分のみを使用

- ・ 天然由来のイオン化有機ミネラル
- ・ 無農薬玄米の複合活性酵素（乳酸菌＆酵母菌）
- ・ サンゴカルシウム



#### アメリカ・ウエバースタート大学の分析によるミネラル成分一覧

水素	カリウム	セレン	バリウム	ハフニウム
リチウム	カルシウム	臭素	ランタン	タンタル
ベリリウム	スカンジウム	ルビジウム	セリウム	タングステン
ホウ素	チタン	ストロンチウム	プラセオジウム	レニウム
炭素	バナジウム	イットリウム	ネオジウム	白金
窒素	クロム	ジルコニウム	サマリウム	金
酸素	マンガン	ニオブウム	ユウロピウム	水銀
フッ素	鉄	モリブデン	カドニウム	タリウム
ナトリウム	コバルト	銀	テルビウム	鉛
マグネシウム	ニッケル	カドミウム	ジスプロシウム	ビスマス
アルミニウム	銅	スズ	ホルミウム	トリウム
ケイ素	亜鉛	アンチモン	エルビウム	ウラン
リン	ガリウム	テルルウム	ツリウム	
硫黄	ゲルマニウム	ヨウ素	イッテルビウム	
塩素	ヒ素	セシウム	ルテチウム	
希ガス成分（ヘリウム、ネオン、アルゴン、クリプトン、キセノン、ラドン）				

9,720円（税込）  
180粒入（約1ヶ月分）

#### 飲み方

通常 1日6粒（朝3粒、夕3粒）  
体重60kgの成人目安

ストレスの多い日 通常+朝3粒、夕3粒

製造元 西川製薬  
販売元 株式会社イメディスジャパン  
BRTサロン

