

西原博士の 美呼吸健康法

いい息 イキイキ



ミトコンドリア博士®



横隔膜をつり上げ、
鼻から十分空気を取り込む呼吸を
美呼吸（横隔膜呼吸）、
血液をゆるやかに内臓にめぐらせる体操が
美呼吸体操です。

「顔と口腔の医学」西原研究所
〒106-0032 東京都港区六本木6-2-5 原ビル3F
TEL:03-3479-1462 FAX:03-3479-1473
<http://www.nishihara-world.net>

美呼吸は健康と美形のかなめ

「風邪は万病のもと」といわれたのは昔のことで、文明の進んだ今日では、「口呼吸」と「骨休め不足」と「冷中毒」が万病のもとです。万病とは難病（難治性疾患）と呼ばれる免疫病、ガン、精神疾患などの疾患群です。この始まりが慢性疲労で、エイジングも慢性疲労により進みます。慢性疲労に陥らないのが、健康の必須条件です。鼻呼吸で十分な睡眠をとり、1日の疲れはその日のうちに解消しましょう。

いびき

いびきは、口呼吸の呼気と吸気の流れで口蓋垂（軟口蓋のノドチンコ）と舌根部と咽喉後壁が気流によってふるえて起こる通気音です。

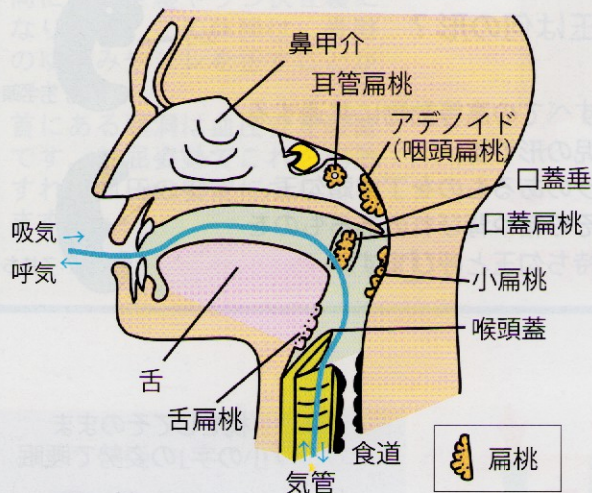
無呼吸症

口呼吸でいびきがひどくなると、舌根部が落ち込むために吸気の時に咽喉後壁を舌根でふさいでしまいます。これが無呼吸です。睡眠時に、苦しくなるたびに目をさまして舌を動かし気道を確認するため、熟睡ができなくなります。極度の短時間睡眠の場合は、目を覚まして息をつぐ前に心臓が止まることもあります。舌の筋肉と心臓の筋肉は、ともに原始脊椎動物（サメ）の時代にえらを動かす呼吸内臓筋であるためです。

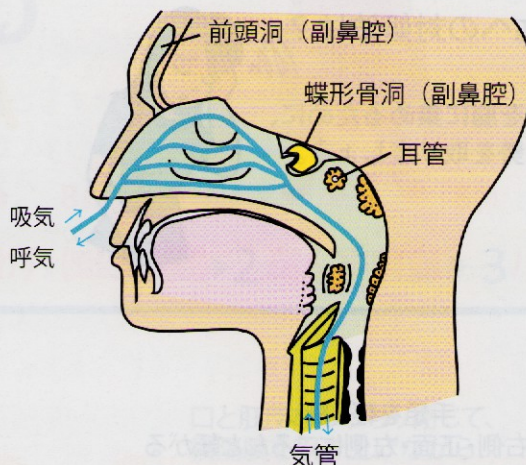
鼻いびき

ノーズリフト、美呼吸トレーナー、美呼吸テープとダウンふわふわ枕を使用して完全に鼻呼吸にしても、鼻の通気音（鼻いびき）が出ることがありますが、これは問題ありません。鼻呼吸であれば無呼吸症になることはありません。

口呼吸



鼻呼吸



西原博士の美呼吸グッズ 「口呼吸」・「片噛み」・「寝相」の改善におすすめします。

(株)アート医研
ART MEDICAL RESEARCH
〒106-0032 東京都港区六本木6-2-5 原ビル302
TEL.03-5292-5677 FAX.03-5292-5838
<http://www.nishihara-world.jp>

鼻のとおりが悪い時に



ノーズリフト18K
L・M・Sサイズ

口が開く時に



美呼吸トレーナー
L・Mサイズ

顎や顔のゆがみの矯正に



ブレストレーナー

唇が閉じにくいときに



美呼吸テープ

横向き寝の防止に



ダウンふわふわ枕

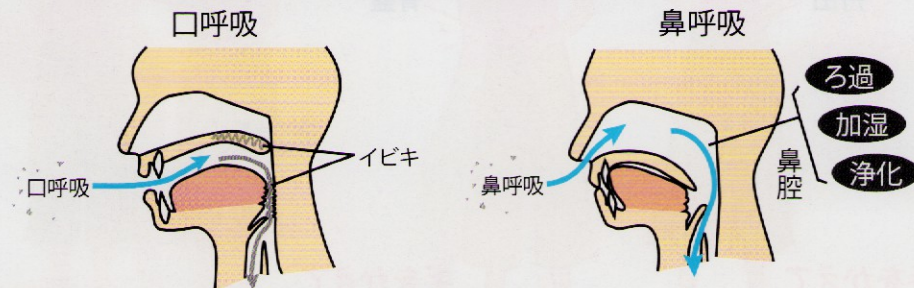
免疫力を高めるために

人が生きるために不可欠なのは「呼吸、食事、睡眠」ですが、このうち呼吸が最も大切で、赤血球が酸素を運ばなくなると5分間で人は死んでしまいます。睡眠によって十分な重力解除の骨休めをしないと疲れが取れません。横向き寝やうつ伏せ寝は、顎や顔や体を歪めて変形症や腰痛の原因になります。「口呼吸」・「片噛み」・「寝相」・「冷中毒」・「骨休め不足」は互いに連鎖し、変形症や免疫病が発症します。これらの習癖を改善し、より健康な生活を送りましょう。美呼吸体操をすることにより、体全体にゆるやかに血液を巡らせるとともに、内臓に血液をめぐるため低体温の改善と、歪みの矯正と予防のみならず進行を止めます。

「口呼吸」・「片噛み」・「寝相」・「骨休め不足」・「冷中毒」を正す

●口呼吸から鼻呼吸へ

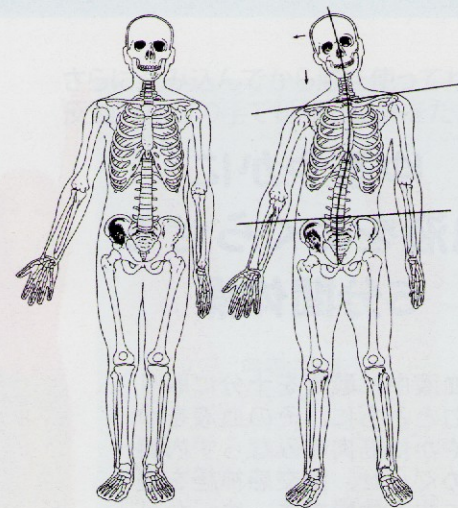
口で呼吸できるのは、哺乳類では1歳以上の人類だけです。口呼吸は言葉を習得したための人類最大の構造欠陥です。鼻腔、副鼻腔、内耳は呼吸粘膜で覆われているため、鼻呼吸の場合は、ここでも酸素交換が行われ、酸素の摂取量は口呼吸より格段に多くなります。口呼吸では、酸素の摂取量が少ないため、血中の酸素濃度が低くなり頭がボーッとしたり、鼻の血行不良で鬱血し鼻づまりになります。また、口呼吸はバイ菌等を抱えた空気が扁桃リンパ輪を乾燥させてためにし、風邪症状になります。鼻は本来空気が通る器官ですが、使わないと鼻炎や花粉症の原因となります。口は食べ物のための器官であり、鼻は空気をろ過・加湿・浄化する器官です。また、体が冷えると鼻がつまりやすくなり、口呼吸の原因となるので冷中毒にも注意が必要です。



冷えて乾燥した空気(バイ菌、ウィルスを含む)が免疫組織を直撃、温度を下げて免疫システムにダメージを与える

●片噛みと身体の歪み

顎や顔や体の歪みは連鎖します。横向き寝やうつ伏せ寝の睡眠姿勢の場合、自重(自分の体重)で体がゆがみます。睡眠姿勢は真上を向いて寝ることが大切です。顔の歪みがある場合は、普段は噛まないほうの歯で噛むと顎の歪みも、顔から体全体の歪みも解消します。



右片噛みの姿勢

●寝相(睡眠姿勢習慣)と骨休め不足(寝不足)

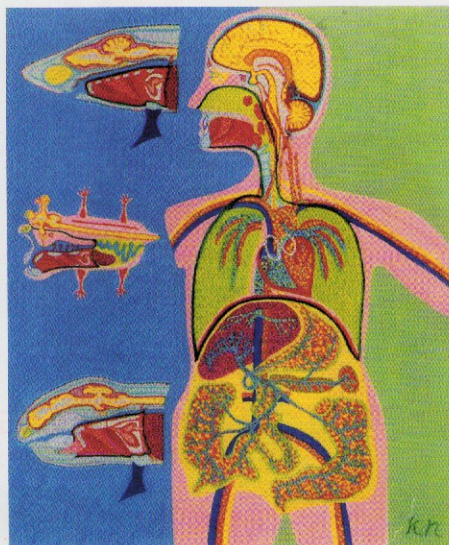
人は直立と座位で活動するため重力作用(位置のエネルギー)を過重に受けて、過労でエイジングが進みます。重力解除するために、大人は8時間、子供は10時間の睡眠が必要です。横に向いて眠ると、鼻がうつ血して鼻腔がつまり苦しいために必ず口呼吸になります。口呼吸で寝ると酸素不足のため何時間寝ても疲労感が抜けず、時には頭痛、肩こりを引き起こします。口呼吸では、舌根が落ち込み気道を塞ぎ無呼吸症になりがちです。そして、寝相で体が歪むと姿勢が悪くなります。まっすぐ上を向いて鼻呼吸で眠りましょう。

●冷中毒(腸を冷やさない)

腸温が0.5~1度下がると、扁桃組織の機能が低下し、白血球の貯蔵庫の腸扁桃がバイ菌の棲み家になります。胃腸が冷えると消化・吸収能力が低下します。同時に腸扁桃の白血球が大量のバイ菌をかかえて血中をめぐる体内にバイ菌をばらまいて、細胞内の免疫力を下げます。

発生学的には手足も呼吸器の一部なので冷やさないよう心がけましょう。

西原博士の美呼吸体操について



▲ 原始脊椎動物(サメ)のエラ ▲ ヒトの肺

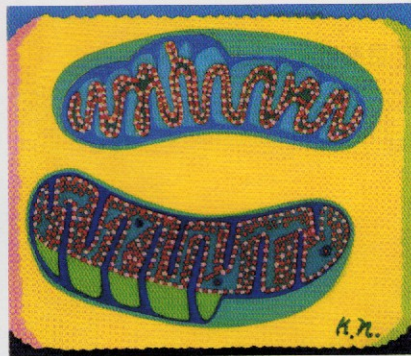
呼吸には、外呼吸と内呼吸の2つがあります。外呼吸とは、肺が血中に酸素を取り込む運動のことです。内呼吸とは、細胞内のミトコンドリアが、水と酸素とすべての栄養を使ってエネルギーを作る生命に最も大切な働きのことです。つまり、ミトコンドリアが食物からエネルギーを作り出すことです。

外呼吸器の全容:
外呼吸と内呼吸の中をとりもつ最重要器官が脳下垂体-血液脈管循環系

美呼吸体操は、骨格筋肉に血液をめぐるスポーツタイプの運動とは異なり、血液中に酸素を十分にに取り込むとともに、その血液をゆるやかに体中にめぐらせ、内臓にも酸素と水とすべての栄養を行き渡らせる体操です。



細胞内構造:多数のミトコンドリアと核と粗面小胞体



ミトコンドリアの内部構造

トピックス
TOPICS

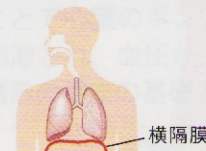
Q 食後に走ると腹痛になるのは？
A 内臓の血液が筋肉に取られ、
内臓の血液がからっぽになるから



西原博士の美呼吸体操の特長

特長1

横隔膜呼吸でおこなう



バンザイ姿勢をして横隔膜を吊り上げて呼吸することで、胸骨が開き肺に空気が多く取り込まれます。

特長2

外呼吸の肺呼吸と
内呼吸の細胞呼吸とを
結びつける

60兆個の細胞に酸素と栄養を届けるための体操で、ミトコンドリアの働きを活発にし、新陳代謝を高めます。

起床

美呼吸体操

朝食



健康ではつらつとした体をつくるには、上向き寝の姿勢と鼻呼吸での十分な睡眠時間が必要です。上向き寝は体の歪みの解消につながり、鼻呼吸によって酸素の摂取量が増えますから、冷えやむくみや脂肪太りの解消につながります。起床後、朝食前に「ゆるやかに血液をめぐるさせる5分間体操」を行えば便秘の解消になります。

毎日、時間を見つけて何度でも行いましょう。