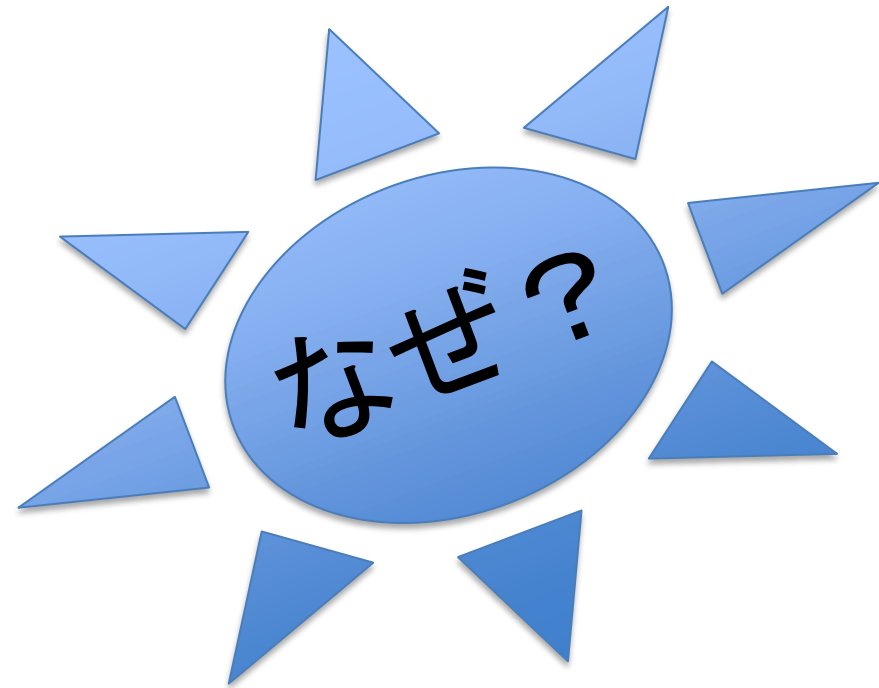


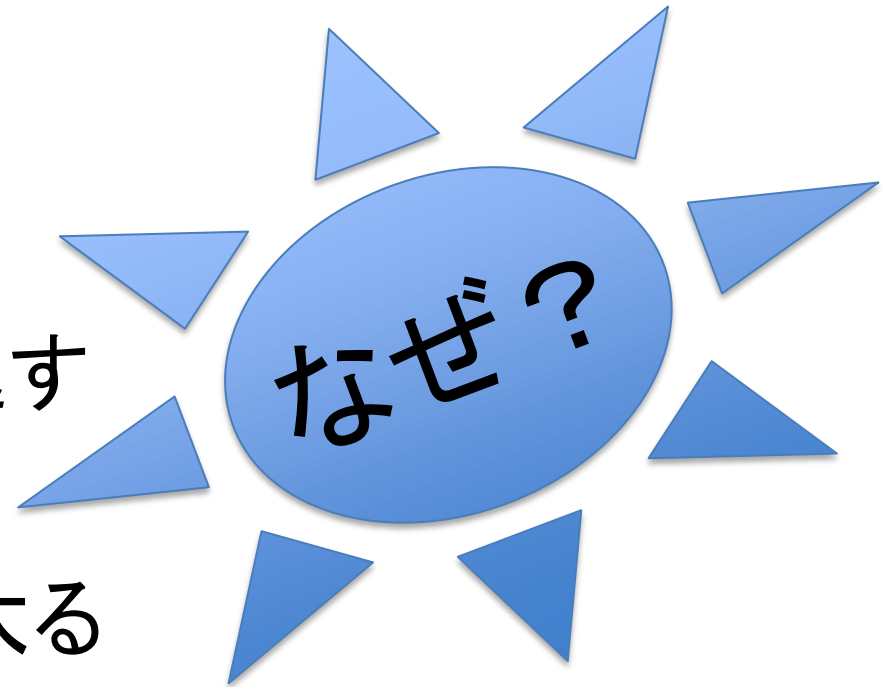
肌疲労

- 肌の乾燥
- 肌の弾力の低下
- 肌荒れ、にきび
- 化粧のりが悪い
- 湿疹
- 浮腫み



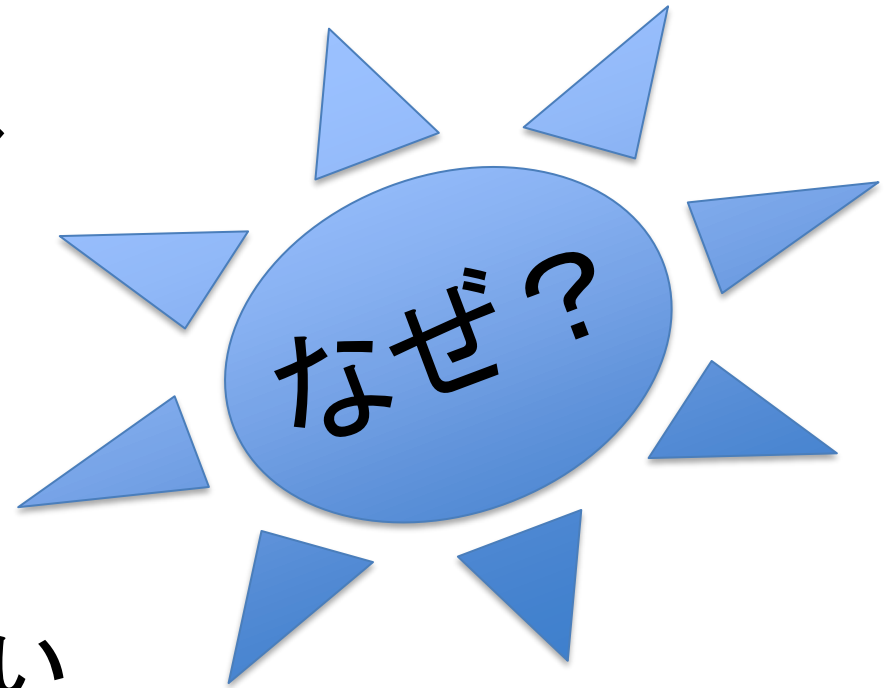
腸疲労

- 腹部の違和感
- 下痢と便秘を繰り返す
- 嘔気や嘔吐
- 食べていないのに太る
- 食べても身につかず痩せていく



脳疲労

- なかなか眠れない、
- 疲れが取れない、
- イライラしがち、
- 肩こりがひどい、
- 顔が疲れている
- 気持ちが沈みやすい
- 考えがまとまらない
- 不安が強い



など

疲労症状があっても・・・

(慢性に続くと)

「あ～またか・・・」

「体質かな？」

「食べ物や化粧品が合わなくなったかな？」

「老化のせいかな？」

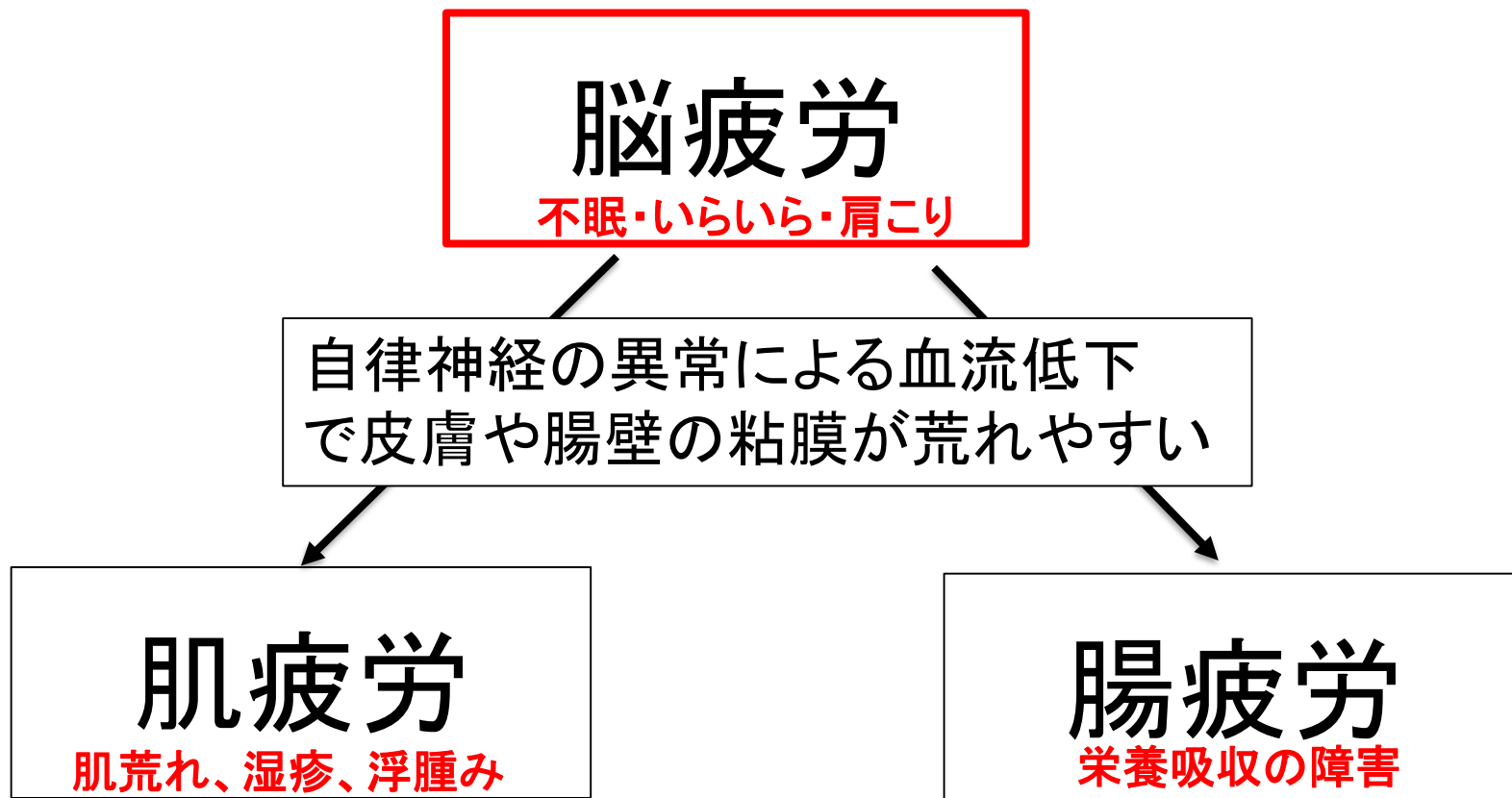
「ストレスが原因かな？」

「どうせストレスなんてなくなるしないしな」

「病気ではないなら焦らなくてもいいよね」

「今は困っていないし、ひどくなったら考えよう」

脳疲労は肌荒れや腸内環境の悪化の原因



健康の状態

自律神経失調

交感神経がはたらく

筋肉がかたくなる

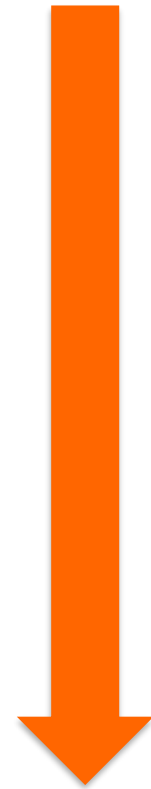
体の流れが悪くなる

栄養・酸素が行き届かない
老廃物が排出されない

体の回復も新陳代謝も
進まない

疲れがとれない体、
不調をかかえる体に

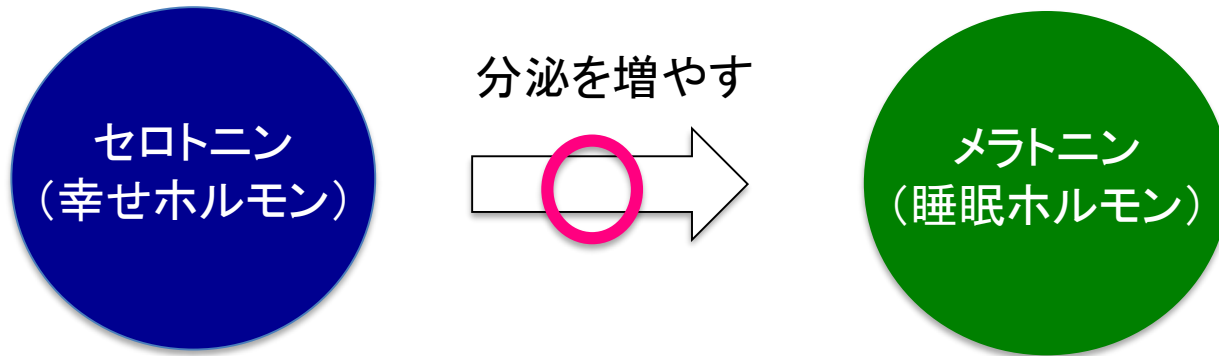
自律神経失調症-完



自律神経失調症の様々な症状

- ・ 頭痛
- ・ 肩こり
- ・ めまい
- ・ 耳鳴り
- ・ 全身倦怠感
- ・ 動悸
- ・ 胸苦しさ
- ・ 呼吸困難感
- ・ しびれ
- ・ 口渇
- ・ げっぷ
- ・ 上腹部不快感
- ・ 胸焼け
- ・ 吐き気
- ・ 嘔吐
- ・ 腹痛
- ・ 下痢
- ・ 便秘
- ・ 残便感
- ・ 食欲不振
- ・ 頻尿
- ・ 残尿
- ・ 冷え
- ・ 多汗

健常人のホルモンバランス



分泌抑制

A white arrow points downwards from the Serotonin circle to the Norepinephrine circle.

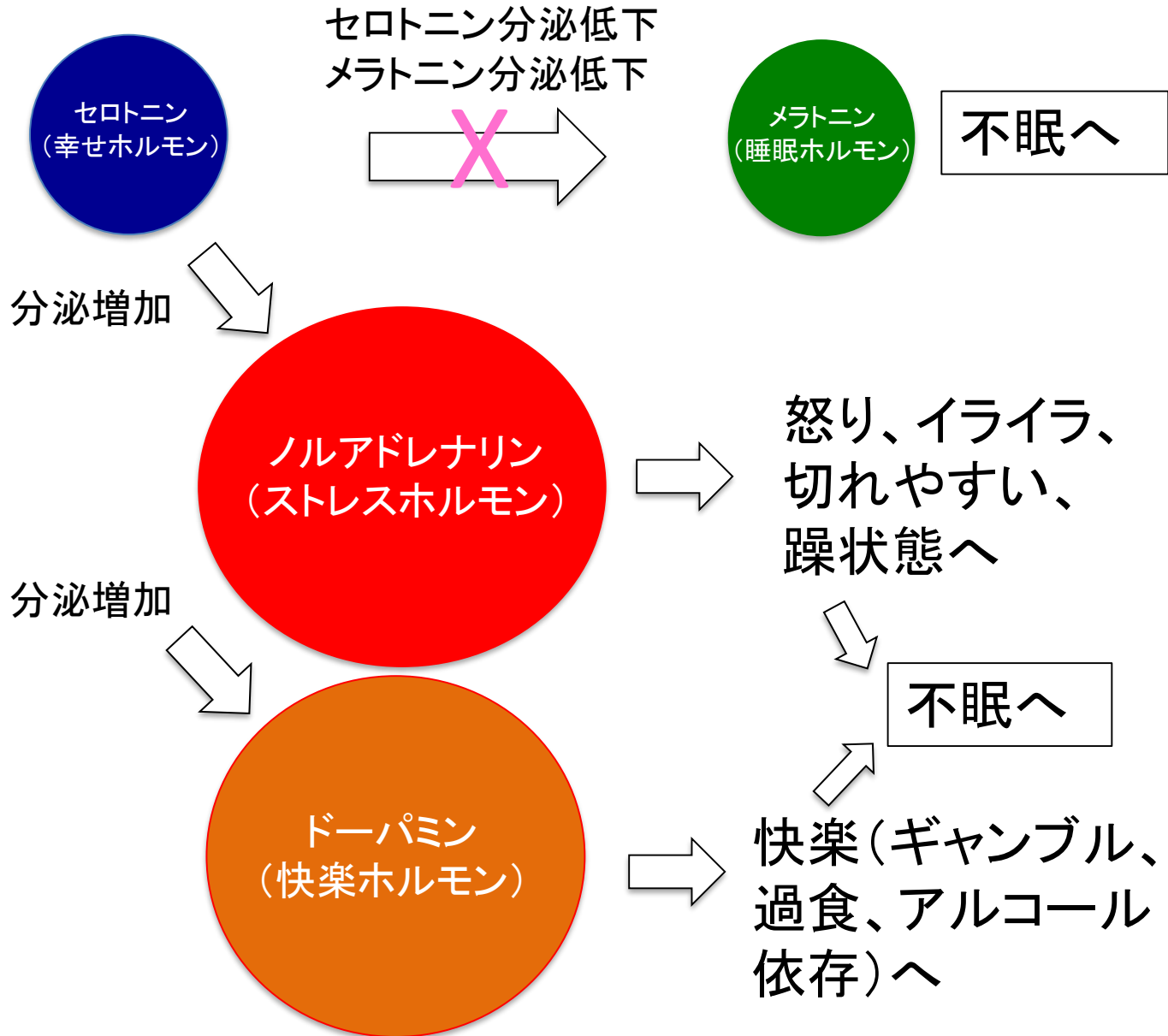


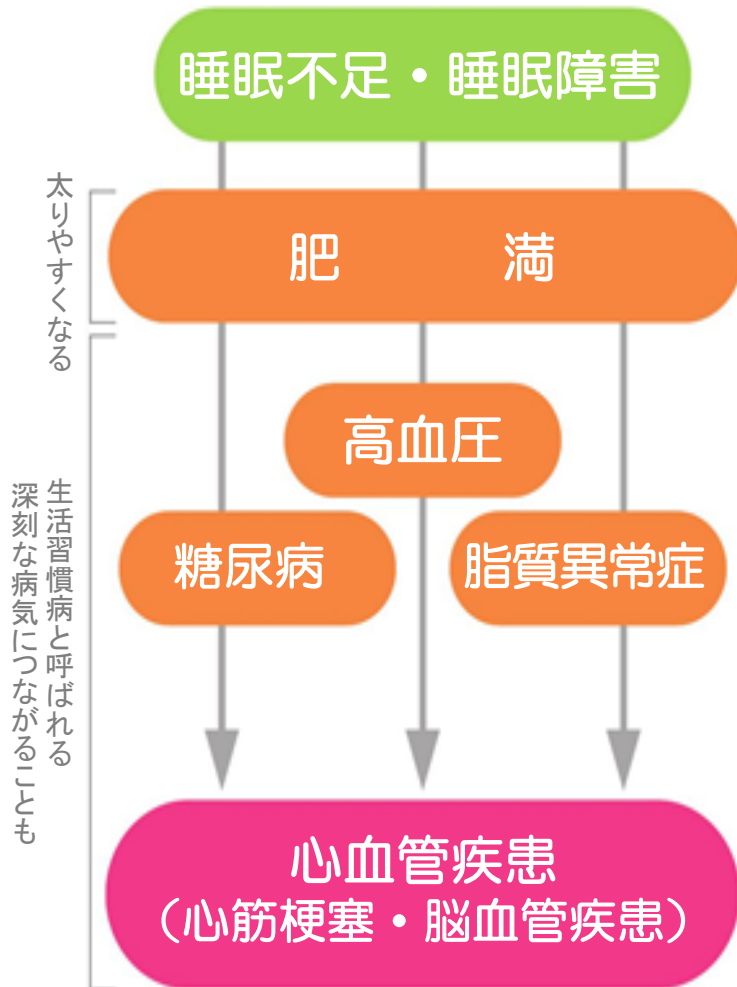
分泌抑制

A white arrow points downwards from the Norepinephrine circle to the Dopamine circle.



不眠の人のホルモンバランス(悪循環)





十分な睡眠で心も身体も美しく

睡眠不足の最初の症状は

食欲亢進

肥満

肌荒れ

便秘

肌疲労は脳疲労や腸内環境の悪化の原因

脳疲労

不眠・いらいら・肩こり

肌荒れであることがイライラやストレスの原因
皮膚からの毒素の吸収UP⇒脳の炎症へ

肌疲労

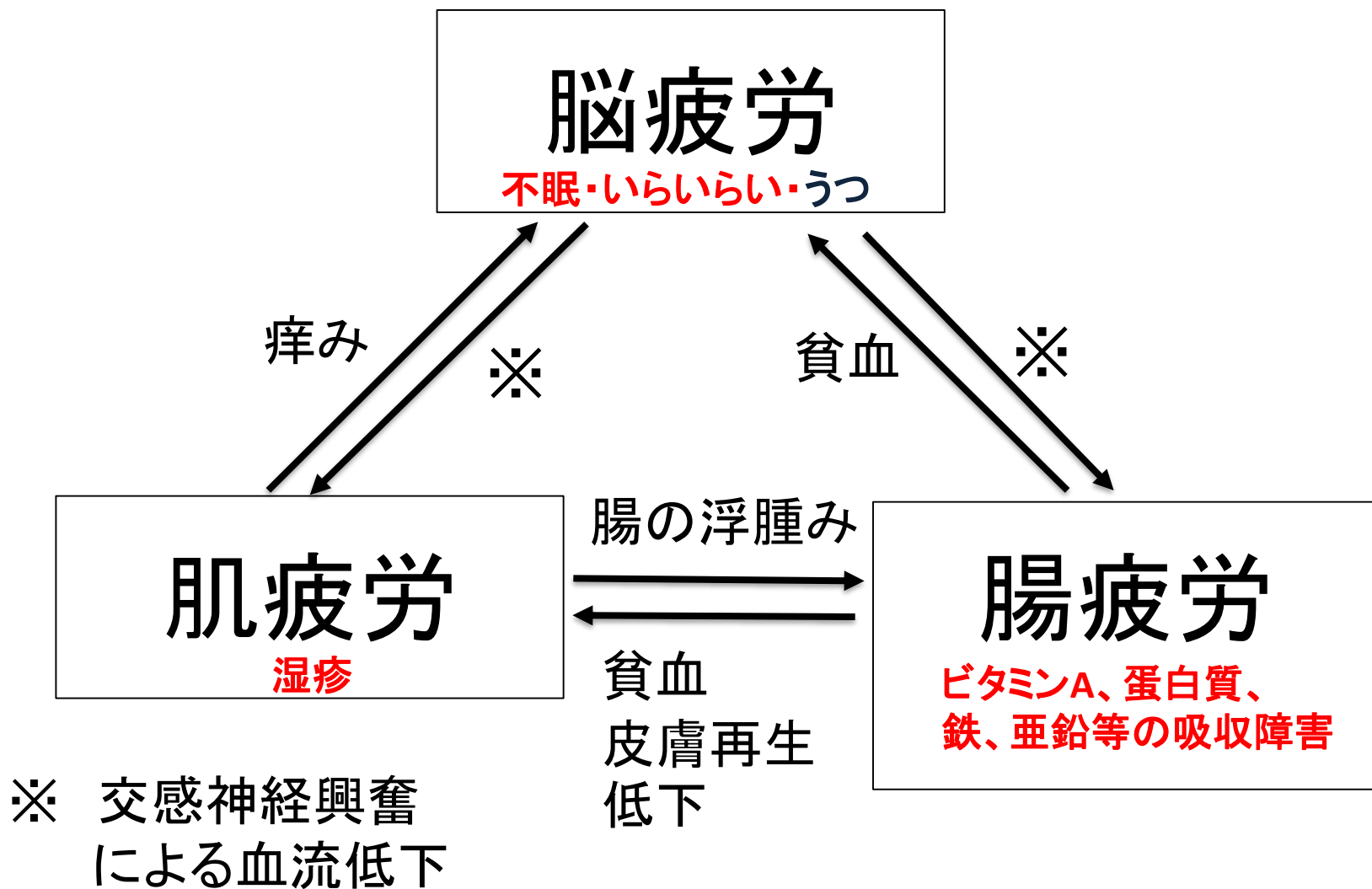
肌荒れ、湿疹、浮腫み

腸疲労

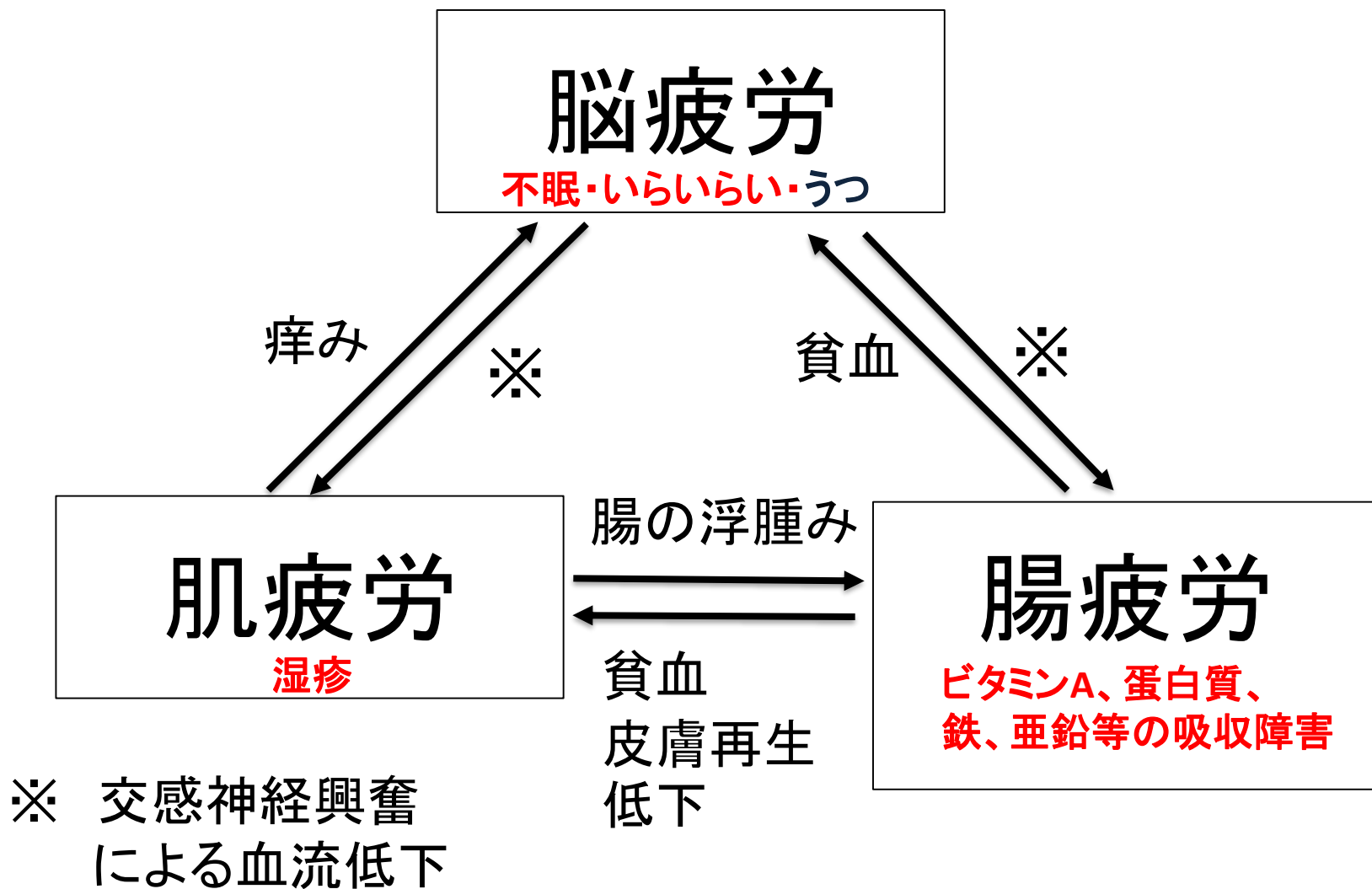
栄養吸収の障害

肌荒れによるイライラやストレスで腸の血流低下
皮膚からの毒素の吸収UP⇒腸の炎症へ

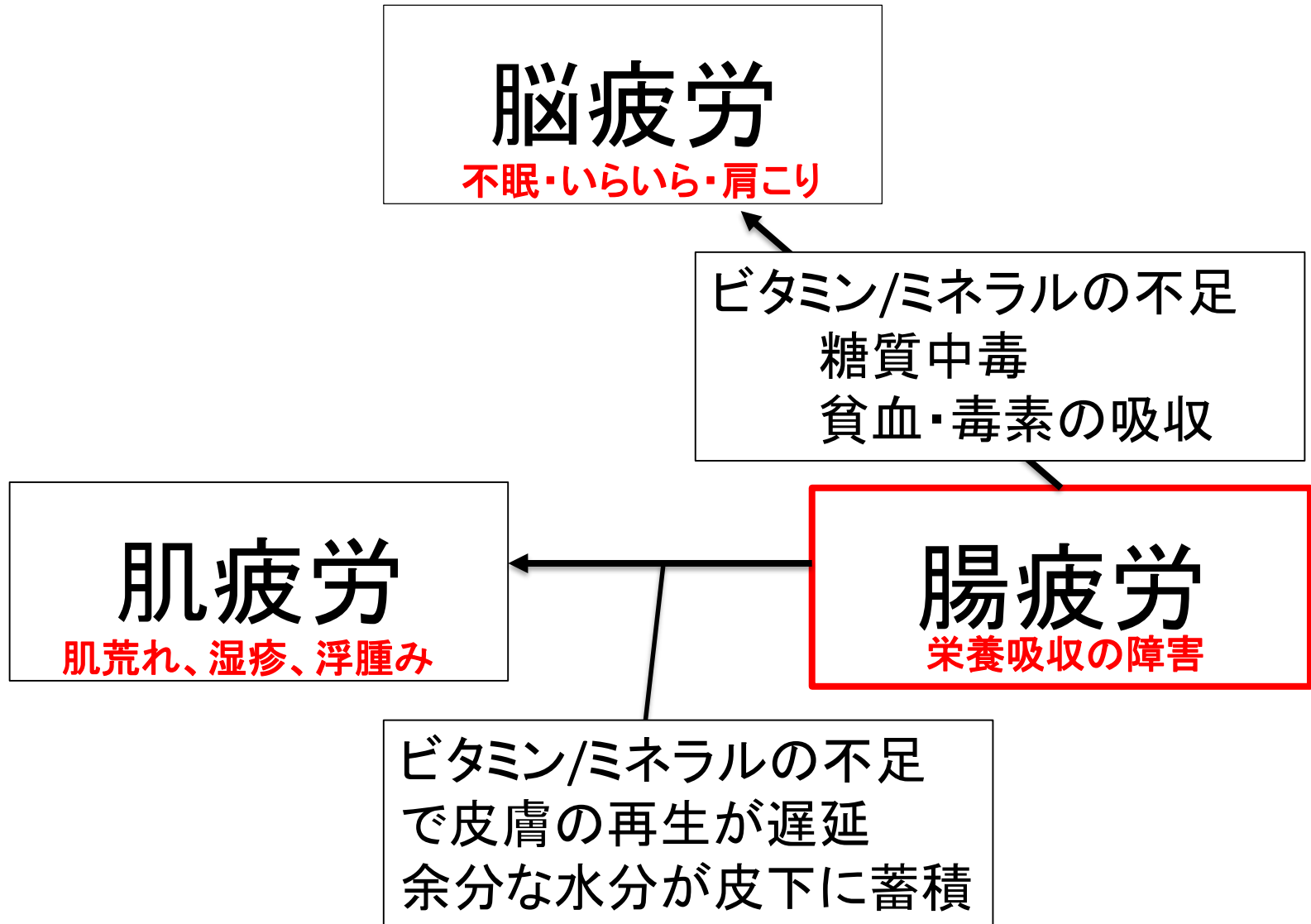
アトピー性皮膚炎(湿疹)の方の悪循環



アトピー性皮膚炎(湿疹)の方の悪循環



腸疲労は肌荒れや脳疲労の原因



日本人の慢性的な栄養不足

※充足率低い順(充足90%未満を抽出)

※厚生労働省 国民健康・栄養調査平成25年度版、日本人の食事摂取基準2015年度版より算出

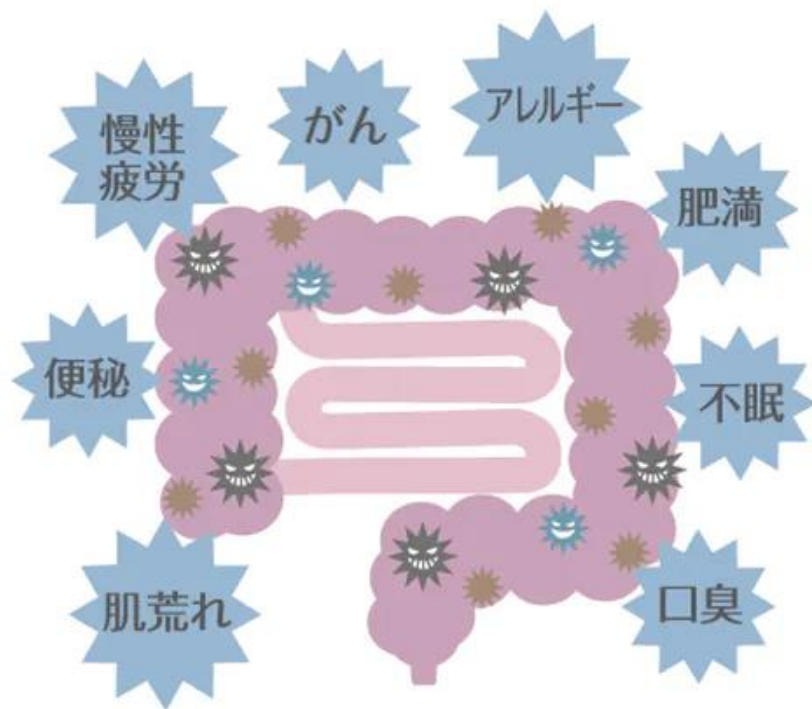
20～69歳不足栄養量 平均(男女)				
順位	充足率	栄養素名	1日あたり不足量	備考
1位	63.7%	ビタミンA	275.9 μgRE^{*1}	全年代で不足
2位	65.8%	鉄(月経あり・成人)	3.6 mg	(女性のみ)の平均値) 月経中の女性は全年代で不足
3位	68.7%	鉄(月経あり15歳以上)	3.6 mg	(女性のみ)の平均値) 月経中の女性は全年代で不足
4位	69.4%	カルシウム	208.9 mg	全年代で不足
5位	71.5%	ビタミンB1	0.3 mg	全年代で不足
6位	73.1%	食物繊維	5.1 g	60代女性以外の全年代で不足
7位	73.9%	マグネシウム	84.9 mg	全年代で不足
8位	77.2%	カリウム	645.3 mg	60代女性以外不足
9位	79.8%	ビタミンC	20.1 mg	20～49歳の男女、50代男性で不足
10位	83.2%	ビタミンB ₂	0.3 mg	30代・50～60代女性以外不足
11位	84.5%	ビタミンB ₆	0.20 mg	20～50代の男女で不足
12位	92.4%	n-3系脂肪酸	0.2 g	(女性のみ)の平均値) 30～50代女性で不足
13位	93.9%	亜鉛	0.5 mg	30代までは女性で不足、40代は男女、50代は男性で不足
14位	94.7%	n-6系脂肪酸	0.5 g	(女性のみ)の平均値) 40～50代女性で不足
特記		鉄、ビタミンE	—	男性も鉄: 15～17歳、ビタミンE: 18～19歳で不足

※70代以上は必要栄養量が他年代と比べて大きく変わるため除外してます



善玉菌が多い

キレイな腸



悪玉菌が多い

汚い腸

有害ミネラル

必須ミネラル

汚染源

主要な排泄栄養素

鉛

喫煙、鉛管による水道水、
殺虫剤

カルシウム・亜鉛・鉄

水銀

魚介類、歯科用アマルガム、
乾電池

セレンウム・亜鉛

カドミウム

米・喫煙・生活排煙(ゴム・
プラスチック製品)

亜鉛

ヒ素

農薬、防腐剤(木材)、肉類、
殺虫剤、穀物類

セレンウム

アルミ
ニウム

アルミ器具、乾燥剤、
膨らし粉、野菜類、制汗剤

マグネシウム・鉄

ベリリウム

肉類の加工食品、半導体、
プラスチック金型

セレンウム

有害ミネラルが多いと...

必須ミネラルをしっかり吸収できると...

ミネラルバランスが崩れ
酸性に傾く

ミネラルバランスが整い
アルカリ性を保てる



ストレス・疲労

健康な身体

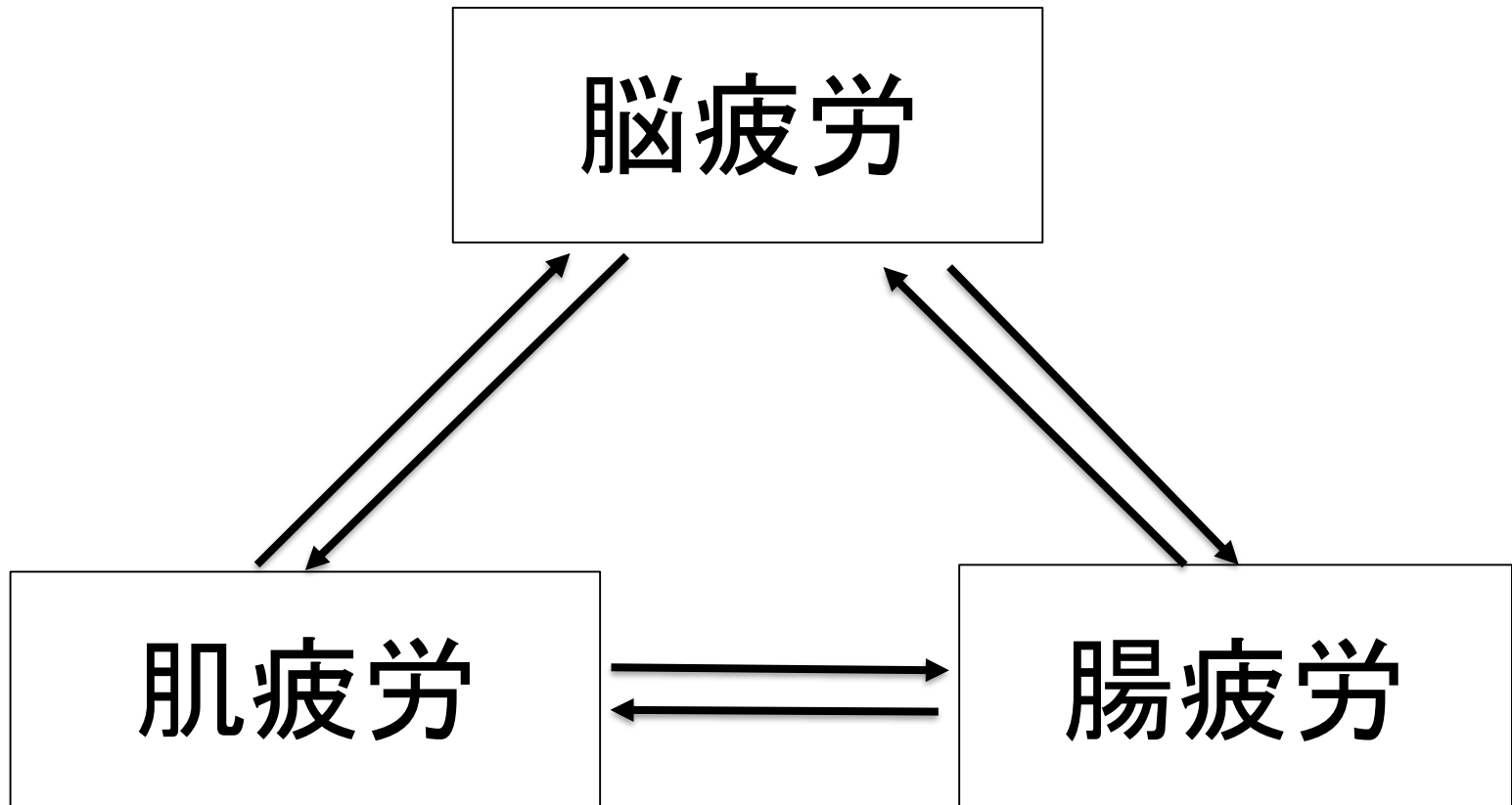
身体に起こる現

身体に起こる現象

疲れ目
肩こり
便秘
肌荒れ
免疫力の低下
冷え性
むくみ
代謝ダウン
太りやすい



美肌
免疫力が高い
代謝アップ
太りにくくなる
よく眠れる



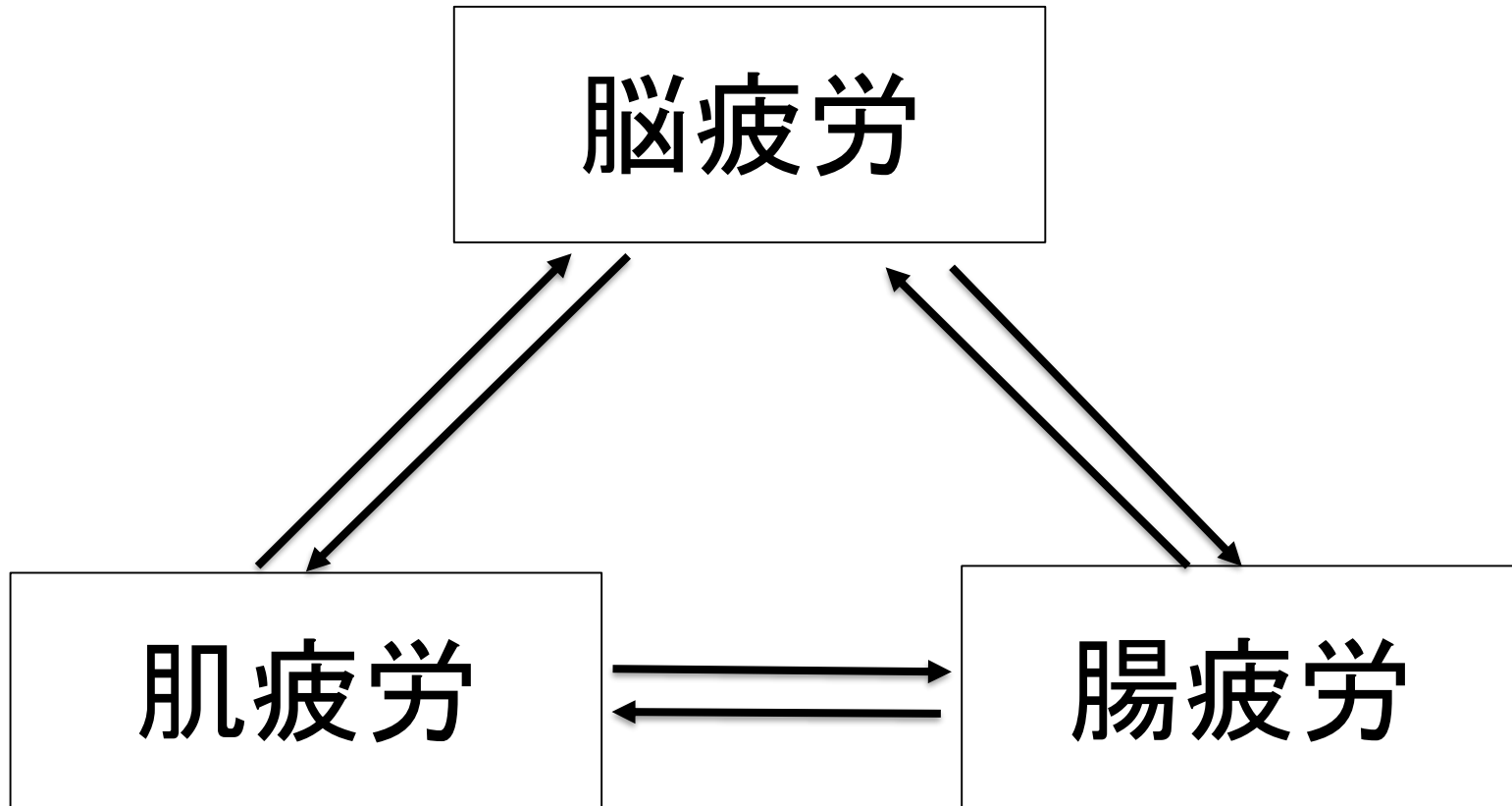
どの疲労から治しても治療効果があるが
どの疲労の回復も意外に難しい

なぜなら・・・

- 自分の肌に合うスキンケアを知り、実践する機会が(男性は特に)少ない。
- 食物の汚染、栄養価の低下、食への興味
- 脳疲労やストレスの知識や対応が提供される機会は日本にはほぼないに等しい。
- 3つの疲労は同時に起こっていることが多く、原因は一つではないことが多い。そのため、特定の原因を除去しても解決しない。

同時に3つの疲労に取り組む必要がある

治療：不眠やイライラの原因の除去、
脳を休めるための知識と実践



治療：自分の肌にあった
知識の習得と実践

治療：腸内環境にやさしい
食事療法の知識と実践

美肌(素肌が美しい)

- うるおいがあり、キメが整っている
(水分を適度に含んだ皮膚の柔らかさ)
- 血色がよく、透明感があり、くすみ感がない
(なめらかでごわつきがない感じ。代謝が良好)
- 弾力感のあるハリがある(コラーゲンが豊富)

美腸（腸粘膜が元気）

- 連なった便塊
- 1回で多くの排便量
- 決まった時間に排便
- 便の性状の変化は少
- 残便感がない
- 腰痛を伴わない

スケール	一般的表現		形状
1	コロコロ便	硬くコロコロの便（ウサギの糞のような便）	
2	硬い便	短く固まった硬い便	
3	やや硬い便	水分が少なく、ひび割れている便	
4	普通便	適度な軟らかさの便	
5	やや軟らかい便	水分が多く、非常に軟らかい便	
6	泥状便	形のない泥のような便	
7	水様便	水のような便	

美脳（問題解決能力が高い）

- 心や体に抱えるストレスの中身を理解できる
- ストレスの解決方法を理解し、実践できる