

脳内革命著者・春山茂雄先生の

健康長生き講座

第11回



プロフィール

はるやましげお / 医学博士。1940年京都生まれ。66年東京大学医学部卒、95年「脳内革命」が累計600万部のベストセラーに。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得る。現在、恵比寿ブエナヴィスタクリニック医院長。近著は「春山茂雄のガン革命! 新脳内革命2」(光文社)。

健康の基本は心身のバランス 自分の心にきちんと目を向けよう

恋をすると女性は美し
しくなります。実際、い
るときめく女性の体内で
はある変化が起きてい
ます。相手から好かれ
たいと優しい気持ちに
なれば、気持ち安定
させるとセロトニンが分
泌。恋が実れば、快感
や心地よさを高めるフ
エニルエチルアミンが
出ます。これらの物質
が、女性の肌や目つき

とも考えられます。
心と身体は密接な関
係にあり、私たちの健
康を司っているのだ
す。WHO(世界保健
機関)は健康の定義と
して4つの要素を挙げ
ています。

を輝かせて美しくして
いるのです。ただ、失
恋すると状況は一変
します。相手を腹立た
しく思っています。

① 身体的健康(フィジ
カルヘルス)

を腹立たしく思ってい
ると、ニューロペプチ
ドYという物質が分
泌。これが厄介なヤケ
食の素です。食欲を
高めるだけでなく食べ

② 精神的健康(メンタ
ルヘルス)

を腹立たしく思ってい
ると、ニューロペプチ
ドYという物質が分
泌。これが厄介なヤケ
食の素です。食欲を
高めるだけでなく食べ

③ 社会的健康(ソシ
ヤルヘルス)

を腹立たしく思ってい
ると、ニューロペプチ
ドYという物質が分
泌。これが厄介なヤケ
食の素です。食欲を
高めるだけでなく食べ

④ 霊的健康(スピリチ
ユアルヘルス)

を腹立たしく思ってい
ると、ニューロペプチ
ドYという物質が分
泌。これが厄介なヤケ
食の素です。食欲を
高めるだけでなく食べ

⑤ 反対にストレス
専門療法は医師の指
示に従うことができ
るのです。

を腹立たしく思ってい
ると、ニューロペプチ
ドYという物質が分
泌。これが厄介なヤケ
食の素です。食欲を
高めるだけでなく食べ

⑥ 反対にストレス
専門療法は医師の指
示に従うことができ
るのです。

を腹立たしく思ってい
ると、ニューロペプチ
ドYという物質が分
泌。これが厄介なヤケ
食の素です。食欲を
高めるだけでなく食べ

⑦ 反対にストレス
専門療法は医師の指
示に従うことができ
るのです。

を腹立たしく思ってい
ると、ニューロペプチ
ドYという物質が分
泌。これが厄介なヤケ
食の素です。食欲を
高めるだけでなく食べ

⑧ 反対にストレス
専門療法は医師の指
示に従うことができ
るのです。

を腹立たしく思ってい
ると、ニューロペプチ
ドYという物質が分
泌。これが厄介なヤケ
食の素です。食欲を
高めるだけでなく食べ

⑨ 反対にストレス
専門療法は医師の指
示に従うことができ
るのです。

を腹立たしく思ってい
ると、ニューロペプチ
ドYという物質が分
泌。これが厄介なヤケ
食の素です。食欲を
高めるだけでなく食べ

⑩ 反対にストレス
専門療法は医師の指
示に従うことができ
るのです。

を腹立たしく思ってい
ると、ニューロペプチ
ドYという物質が分
泌。これが厄介なヤケ
食の素です。食欲を
高めるだけでなく食べ

⑪ 反対にストレス
専門療法は医師の指
示に従うことができ
るのです。