

## The Episode of Oil Massage⑩

### 悪い油脂が病気を作り、良い油脂が健康を作る

体質研究所主宰 松原秀樹

「オイルを大量に擦りこむ」というと、「体脂肪が多いのに大丈夫？ ますます体脂肪が増えてしまうんじゃないの？」なんて思うかもしれない。

しかし心配ご無用！オイルマッサージで太ることやメタボになることはない。

油脂というと、「身体にとって余計なもの・悪者」としか考えていない人もいるが、実は身体に「悪い油脂」と「良い油脂」があるのだ。オイルマッサージで用いるのは、もちろん「良い油脂」であって、“悪い油脂の排出を助ける作用”があるのだ。

ちなみに**悪い油脂**というのは、①**トランス脂肪**、②**過酸化脂質**、③**過剰なリノール酸と動物性脂肪**、である。

今日のいわゆる「おいしい食品」には、必ずといってよいほどこれらの「悪い油脂」がたくさん含まれている。トランス脂肪の代表がマーガリンとショートニングで、ほとんどの菓子パンやカステラ、クッキーなどに含まれている。

反対に**良い油脂の代表は**、① **$\alpha$ リノレン酸・DHA・EPA**と、②**オレイン酸**、である。

ただし、魚脂のDHA・EPAはきわめて酸化しやすいので、焼き魚や煮魚などから摂取してもムダ。亜麻仁油やシソ油、グレープシード油などに含まれる $\alpha$ リノレン酸も、きわめて酸化しやすいので、加熱調理になど絶対使ってはいけない！

マッサージに使われるのは、オレイン酸が豊富な植物性油で、ビタミンEなどの抗酸化成分が含まれているため比較的酸化に強い。

全身のすべての細胞の「細胞膜」も「リン脂質」という油膜でできているし、脳や脊髄、骨髄などといった重要な組織は、油脂が豊富に含まれている。ステロイドホルモンや性ホルモンもコレステロールから合成されるので、油脂が必要なのだ。

病気や老化の原因になるのは、体内の油脂が“酸化”することだ。

酸化した油脂は「過酸化脂質」といって、発ガン性もある猛毒である。

体内の油脂が酸化するのは、体内で発生する「活性酸素」が原因である。身体には、活性酸素の害から身を守る「抗酸化力」が備わっているが、不自然な食生活や精神的ストレス、事故や感染、加齢などによって「抗酸化力」が低下してくる。

**オイルマッサージは、この「抗酸化力」を即効的に上げてくれる！**

マッサージオイルには、血管の酸化を防ぐビタミンEがたっぷり含まれていて、それが数分のうちに血液中に吸収されて全身を巡るのである。動脈硬化の予防と治療に、これほ

ど即効的な療法はないだろう。

実は、「どこにいても治らない」という腰痛・坐骨神経痛の人たちの約 70%は、**高血糖（糖尿病 or 隠れ糖尿病）による「動脈硬化」が根本原因**であり、この場合、矯正をいくらしても治ることはない。**治療のメインとなるのは、「食生活の改善」と、動脈の弾力性を回復させていくための「オイルマッサージ&運動」**である。

腰痛や坐骨神経痛だけではない。**耳鳴りや難聴、白内障なども、主な原因は「頸動脈の動脈硬化」**であって、頸椎を矯正したりツボを刺激したりしたところで何の効果もない。

**体内に吸収されたオイルは、抗酸化力を高め、マクロファージやリンパ球の機能も高める。**「体内にあってはいけない組織」は、すべてマクロファージが貪食していく。オイルマッサージをすると、そのマクロファージが活性化して、病巣に蓄積した死んだ細胞や老廃物をどんどん貪食していく。そして限界まで貪食したマクロファージは、「膿」となって、近くの皮膚や粘膜から排出される。

感染した時にも、オイルは心強い見方になってくれる。体内に感染した病原細菌やウイルスは、リンパ球が「抗体」を発射して退治する。オイルはこのリンパ球の働きも高めてくれて、早く「抗体」ができる。

したがって、もしインフルエンザに感染したり、食中毒にかかったりしても、オイルマッサージをすれば回復が早くなる。

私も、2度目のインド旅行中に、ホテルの洗面所の水で歯磨きのすすぎをただけで、お腹をこわした。抗生物質は持っていなかったので服用しなかったが、ヒマシ油を毎日何回も腹部に擦りこんで寝てただけで、3日で治癒した。