

太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2024. 1

「うがい」を極める



うがい？ 歯磨き後や帰宅した後にするのは、誰でも常識では？？

その“常識的うがい”とは違って、はるかに感染予防とアンチエイジング効果に優れるうがい、それが

『白ゴマ油 Sesame Oil うがい』

家族で確かな効果を感じたので、今年からお客様にもお勧めします。

それにあたっては、いくつか注意事項があります。

1. 太白ごま油を用いる。口腔内の浄化を高めるために、キュアリング（加熱処理）して用いる。写真にある『肌油』はキュアリング済。
2. 口に含んで最低 1 分間、くちゅくちゅ・がらがらする。
3. 排水口に捨てない。ティッシュやゴミ箱に吐き出す。

『オイルうがい』

インド医学（アーユルヴェーダ）が起源です。令和の今、インドで流行している新習慣ではなく、5000 年前からの伝統的健康法。

「でも、どうして、オイルで??」

私も最初、そう思いました。

しかも、口に含んだら数分間、くちゅくちゅ・がらがらするとか……。オイルを口に含んで、うがいするなんて、ほんとうにできるのか??

とにかくやってみました。

すると、いろんな嬉しい効果を得たのです！

一番は、長時間話しても、声枯れしなくなった。

お客様はご存じのとおり、太田先生は、よくしゃべりますね！（^-^）
相談が続いた時は、だんだんと声がかすれて、午後からは声枯れして来て発声力が落ちていたのですが、声が若々しくなりました！
その結果、「声が大きいっ！うるさいっ！」。妻に叱られています……。🌸

そして、オイルうがい開始前は半信半疑どころか、全く信じて（期待して）いませんでしたが、な、なんと！

白髪が減ったのです！ 髪に潤いが出たのです！

髪質がとても良くなったのです！！

半年前の自分の写真と検証してみました～～

マカ健康相談



白髪、減っていますよね！😊😊

誓って今まで、一度も白髪染めしたことはありません。オイルうがいで白髪が黒髪に変わりました！！

ちなみに、白髪は毛根から栄養素をもらって、黒髪に変わります。

「白髪が抜けて、新たにその跡に黒髪が生える」のではなく、「白が黒」に変わるのです。だから、白髪は抜いてはいけません。

どうして薄毛・白髪に効果があるのか？ 科学的には説明できませんが、口腔内（口の中）を「浄化・潤す」ことで髪にも影響が及ぶようです。

声や髪だけではありません。市販薬や病院から処方されるうがい薬では得られない、“オイルだからこそ”の効果があります。

「感染症予防・歯周病予防」に優れる、ということです。

強力な殺菌作用のうがい薬はたくさんありますが、すべて「水溶性」。しかし、水に溶けない「脂溶性」の病原体も口の中には存在しています。さらに油物（炒め物や揚げ物）を頻繁に食べる現代の食生活、“油汚れ”は口の中にたくさん付着していると予想されます。

「油汚れは油で落とす！」

口腔粘膜は皮膚と同様、水をはじく「脂溶性」です。歯磨きの後、セサミオイルうがいすることで、脂溶性の有害物も取り除けると考えられます。

こんな感じでやります。



瓶の『肌油』を百均で売っている
容器に小分けします



くちゅくちゅ・もぐもぐ・がらがら～約1分間

その後 ペッ！

おすすめは1日2回、起床時と夜の歯磨き（水でのうがい）の後です。
最も行ってほしい時間帯は「起床時」。口腔内が最も不衛生な時です。

「インフルエンザが流行しています！コロナ感染者も増えています！」
そうしたニュースに、いつまでも不安になり恐れるのではなく・・・
感染防御（免疫力）を高める意識と習慣だけに目を向けましょう。

オイルうがいは、顔の筋肉（表情筋）をよく動かすことになります。
習慣にすると、表情が豊かになる！ 舌や喉の筋肉も鍛えられ、誤嚥を
防ぐ！ 咬合（口を閉じる）・咀嚼（かむ）・嚥下（飲み込む）を高める！

「裂紋舌（れつもんぜつ）」。臨終前の舌です。⇒
潤いが無くなり、ひびが入って、乾燥した舌。
つまり、セサミオイルうがいで得られる
「潤いある滑らかな舌」と真逆ということです。



声や髪が若返る！ 細菌やウイルスに対する防御力・免疫力が高まる！
口腔内フレイル（嚥下機能低下）の予防になる！

そして・・・

言葉づかいが下品で乱暴であるさまを、「口汚い」と言いますが、セサミ
オイルうがいで、頑固にこびりついた愚痴・悪口・陰口・不平不満も
なくなるかも、です😊