

人生、笑って生きよう

人には色々な感情があります。

「喜び」「悲しみ」「怒り」の感情があります。

嬉しい時、喜びます、笑います。

悲しい時、泣きます。

不愉快な時、怒ります。

笑いは人を健康にします。

悲しみや怒りは人を病気にします。

若くて健康な人の体にも 1 日 3000~5000 個ものがん細胞が発生します。

これらのがん細胞を退治しているのが、ナチュラルキラー（NK）細胞です。

NK 細胞は 50 億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなります。

笑うと、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。

”善玉”の神経ペプチドは、血液を通じて体中に流れ、NK 細胞を活性化します。

その結果、がん細胞やウイルスなどを攻撃して免疫力が高まるのです。

悲しみやストレスは、NK 細胞の働きを鈍くし、免疫力がパワーダウンします。

その結果、がんなどの病気になりやすくなります。

笑って生きるか、泣いて生きるか、怒って生きるか・・・

それは、あなたの自由です。

でも、笑って生きた方が良いと思いませんか。