

自然治癒力

私達の体は生まれながらにして「健康になろうとする力」を持っています。

この治癒力を高めて健康な日々を送りましょう！！



治癒力をUPするには

- * 前向きに改善しようという気持ち（自分の体に真剣に向き合う）
- * ポジティブな思考（よく笑う）
- * 長いスパンで見る（一時的に良くなると気が緩み元に戻ります）
- * 「病気の原因は心にある」と言われます。素直が良いことです
- * よい睡眠、身体を温める、適度な運動
- * 爪をもむ…爪の生え際の角を少々痛い位つまんで10～20秒もむ
- * 鍼灸…「気」の乱れを調節し血行促進に効果があり治癒力UPします

免疫力を高める食品

大根 ・山芋 ・小松菜 ・白菜 ・トマト ・にら ・にんにく ・生姜

鶏肉 ・たら ・ヨーグルト ・緑茶 ・梅干し ・シナモン ・茶そばなど

★とにかく「笑って」みましょう

「笑いは」免疫力をアップさせます



4月は学校や社会で新スタートをきられる方々がいっぱいです。夢と希望をもって頑張るって欲しいと思います。ただし、心や体が苦しくなるくらい無理をするのは良くないのではないかと思います。

自分で「頑張りが過ぎてるな」「無理してるな」「疲れがたまってるな」と思う人は頑張らない選択をしてみてもいいでしょうか？

賀茂川の桜を見ながらぶ～らぶら何も考えず散歩でもしてみましよう。ただし、水分補給は忘れずに！！

