

## 「健康の法則（ルール）」その2

医療法人 松島医院  
院長 松島敏夫  
若松区高須北3-1-46  
TEL：741-3003

前月号で健康の法則( ~ )を掲載致しましたが、引続き健康の法則( ~ )をご覧ください。

### 法則 - : 病の原因のほとんどは自分の蒔いた種である。(因果律)

貴方の生活習慣の歪みが病を作ったとしたら、生活習慣を正しく変えれば病は必ず治ります。生活習慣を変えるとは、歪んだ生活習慣を自覚反省し、正しい生活習慣を理解し、実行することです。貴方の癖治しが病気治しです。威張る癖、怒る癖、悔やむ癖、悩む癖、食の癖、酒、煙草の癖、色んな癖が身体と心を歪ませ自然治癒力を弱くします。癖が治れば自然治癒力が強まり、病は遠のきます。

### 法則 - : 運動は循環をつくり筋肉を保持しボケを予防する。

貴方は骨粗鬆症、圧迫骨折、骨密度と騒ぎたて、不必要な牛乳やら1年間だけ流行する健康食品を山積みし、健康番組の追っかけをして知識(生ごみ)を増やしていますが一向に健康にはなれません。健康の為には多くの知識(生ごみ)はいりません。少しの知恵(ルール)が必要です。要は動く事、楽しく働く事。動きがあれば流れが出来ます。流れのある処には病は起こらず、淀んだ処に病が生じます。人間が地球上の動物の一種である限り動いていれば循環が維持できます。筋肉が保持され、従ってボケないのです。

### 法則 - : 排便1回、睡眠7時間。

排便は1日1回から3回くらいで、睡眠時間は6~8時間くらいが良いでしょう。便は生ごみ、腹に溜めておく必要は無いし、便秘は腹筋のマッサージとウォーキング、それに野菜&海藻で乗り切りましょう。

睡眠は脳の休息と身体のクリーニングの時間、心身を掃除して免疫を上げる大事な々時間。調子が落ちたら寝をのばせ。

### 法則 - : 気 - 血 - 水の滞りが病を作り、巡りが病を治す。

東洋医学では体内を流れる気、血、水がスムーズに循環する事を健康の第一義とします。

気 - 血 - 水の流れが滞ると痛み、むくみ、炎症が起こります。心もこだわりと執着と怨みが滞りを作り、ストレスを生み、気の循環を乱します。気 - 血 - 水を速やかに巡らせれば病は消えるでしょう。腹式呼吸が役に立つし、座禅、瞑想、ヨガ、気攻も大いに結構。

要は汚染の少ない旬の素材と運動で肉体を作り、生きがいと楽しみで心を満たし、寝たきり呆けを返上し、寿命が来るまでニコニコ働き、お迎えが来たらポイと銀河鉄道に乗る。サウイフモノニワタシハナリタイ。寿々老拜。